

ATELIER CUISINE

SANS LAIT ET SANS GLUTEN



Se Nourrir au Rythme des Saisons

L'idée d'un atelier cuisine sans lait et sans gluten vient de ma pratique professionnelle.

*Praticienne de Santé en Naturopathie,
créatrice et animatrice d'Ateliers Pédagogiques de Naturopathie,
les intolérances alimentaires sont une réalité.*

*En proposant ces ateliers, je souhaite vivement vous apporter des réponses concrètes et encourageantes
sur l'amélioration de votre état de santé.*

*1 atelier, sans lait et sans gluten, vous sera proposé, 4 fois dans l'année
en Hiver, Printemps, Eté, Automne.*

*Tous les menus seront élaborés à partir du respect des fruits et légumes de saison.
Plaisir, convivialité, échanges nourriront notre temps de partage culinaire et humain.*

Au plaisir de vous rencontrer,

Catherine BALANDRE – Praticienne de Santé en Naturopathie – 06 38 02 88 37

ateliersnaturopathiques@ovh.fr

N° Siret 80117894800015

D A T E S D ' H I V E R

Jeudi 21 janvier 2016 (Le Puy)
Samedi 6 février 2016 (St-Vincent)
Samedi 12 mars 2016 (Le Puy)

L I E U X

* L'(A)TELIER DU CHEF - 24 rue des Mourgues – 43000 LE PUY-EN-VELAY

(prendre la rue St-Gilles –côté Breuil- puis 1^{ère} à droite)

(voir site www.cours-de-cuisine-du-chef.fr)

* L'ASSEMBLEE chez Philippe – Le Centre Bourg - 43800 ST-VINCENT

(voir site www.philippe@lassemblee.fr)

HORAIRE S

9 h 30 – 15 h 30

TARIF

70 euros l'atelier

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Minimum : 5 Maximum : 7

INSCRIPTIONS

1 semaine avant la date choisie

Par mail : ateliersnaturopathiques@ovh.fr

ou

Tél : 06 38 02 88 37

Déroulement de ce temps atelier cuisine

9 h 30 – 15 h 30

9 h 30 – 10 h 00

- * Présentation des participants*
- * Présentation de cet atelier cuisine*

10 h 00 – 10 h 45

- * Les ustensiles de cuisine indispensables*
- * Quels matériaux choisir ?*

10 h 45 -- 12 h 45

- * Préparation de notre déjeuner*

12 h 45 – 14 h 45

- * Déjeuner*
- * Echange diététique sur les aliments dégustés*

14 h 45 – 15 h 30

- * Débriefing*

M e n u

Mise en Bouche

Jus de légumes carottes-pommes au curcuma-gingembre

Entrée

Emincé de poireaux aux pommes parsemé de noix

Plat

Lasagnes à la courge butternut

Dessert

Crumble Pommes-Poires

Clémentines et fondue choco-noisette

*Sans oublier des petites recettes gourmandes
qui nous régaleront tout en respectant notre santé*