

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,

D A T E S D E P R I N T E M P S

Samedi 16 avril 2016 (Le Puy-en-Velay)

Samedi 7 mai 2016 (St-Vincent)

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)

H O R A I R E S

9 h 30 – 12 h 30 (Le Puy-en-Velay)

9 h 30 – 15 h 30 (St-Vincent)

Déroulement de ce temps atelier cuisine

L'Atelier du Chef - Le Puy en Velay (samedi 16 avril 2016)

9 h 30 - 12 h 30

60 euros

9 h 30 - 10 h 00

** Présentation des participants*

** Présentation des principaux aliments*

(3 sortes de farines, les féculés, le levain, les liants...)

10 h 00 - 12 h 00

** Préparation des tartes salées et tartelettes sucrées*

** Préparation de la crème pâtissière*

12 h 00 - 12 h 30

** Dégustation*

Je vous donnerai 1 recette de pain aux noix et de pancakes (bananes et chocolats)

Je vous adresserai par mail un livret récapitulatif de cet atelier

Déroulement de ce temps atelier cuisine
L'Assemblée – St-Vincent (samedi 7 mai 2016)

9 h 30 – 15 h 30

70 euros

9 h 30 – 10 h 00

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

10 h 00 – 10 h 45

- * Propos sur les principaux aliments utilisés*
(3 sortes de farines, les féculés, le levain, le liant...)

10 h 45 -- 12 h 45

- * Préparation de nos tartes salées et tartelettes sucrées accompagnées d'une crème pâtissière*
- * Préparation d'un pain aux noix*

12 h 45 – 14 h 45

- * Déjeuner (Jus de légumes + salade verte + nos préparations)*
- * Echange diététique sur les aliments dégustés*

14 h 45 – 15 h 30

- * Débriefing*

Je vous adresserai par mail un livret récapitulatif de cet atelier
et vous donnerez quelques recettes gourmandes

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

ateliersnaturopathiques@ovh.fr

N° Siret 80117894800015