

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.

Horaires : 10 h 00 - 14 h 30

Tarif : 70 € l'atelier

Nombre de Participants : 5 min. / 7 max.

Menu d'Hiver

(voir page suivante)

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

ateliersnaturopathiques@ovh.fr

N° Siret 80117894800015

DATE HIVER

Samedi 10 décembre 2016 (St-Vincent)

LIEUX

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

(voir site www.philippe@lassemblee.fr)

HORAIRES

10 h 00 – 14 h 30

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

ateliersnaturopathiques@ovh.fr

N° Siret 80117894800015

T A R I F

70 euros l'atelier

(tous les ingrédients sont de culture biologique)

N O M B R E D E P A R T I C I P A N T S

Minimum : 5

Maximum : 7

I N S C R I P T I O N S

Je vous remercie de penser à vous inscrire 1 semaine avant la date

Par mail : ateliersnaturopathiques@ovh.fr

ou

Tél : 06 38 02 88 37

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

ateliersnaturopathiques@ovh.fr

N° Siret 80117894800015

Déroulement de ce temps atelier cuisine

10 h 00 – 14 h 30

10 h 00 – 10 h 30

** Accueil et Présentation des participants*

** Présentation de cet atelier cuisine*

10 h 30 – 12 h 30

** Préparation de notre déjeuner*

12 h 45 – 14 h 00

** Déjeuner*

** Echange diététique sur les aliments dégustés*

** Quelques propos sur le chocolat*

14 h 00 – 14 h 30

** Libre court à vos impressions culinaires et autres*

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

ateliersnaturopathiques@ovh.fr

N° Siret 80117894800015

M e n u

Entrée

Soupe vitaminée carottes-oranges aux graines torréfiées

Plat

Terrine Marron-Champignons

Petits légumes sautés aux izikis et à la sauce amande

Dessert

Tarte Potimarron et chocolat



Un temps pour Apprendre à faire sa tablette de chocolat

Compatible avec votre santé

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

ateliersnaturopathiques@ovh.fr

N° Siret 80117894800015

**RAPPELS UTILES
D'ORGANISATION**

Je vous précise que tous les ingrédients que je propose sont de qualité biologique

Et que par ce menu, je vous invite à respecter les saisons

Selon nos échanges et vos questions durant ce temps cuisine, sans lait sans gluten,
je vous adresserai par mail, un petit dossier personnalisé à votre groupe

Les ustensiles de cuisson que j'utilise sont respectueux des vitamines et des minéraux
Eléments nutritionnels indispensables à notre pleine santé

Rappel

- 1- Avant de commencer une recette : Lisez-là en entier (temps de préparation...)
- 2- Lister tous les ingrédients et matériels dont vous avez besoin pour la préparation de cette recette
- 3- Mettre l'ensemble sur votre plan de travail

Cependant, donnez-vous la possibilité de créer autour d'une base donnée.

Seule la pâtisserie demande plus de rigueur

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

ateliersnaturopathiques@ovh.fr

N° Siret 80117894800015