

Ateliers de cuisine

Afin de découvrir ou de se perfectionner en cuisine naturelle hautement ressourçante, je propose des ateliers de cuisine à thème.

Le thème évoqué fera l'objet d'un diaporama, dont vous pourrez disposer (clé USB ou envoi par mail)

Thèmes des ateliers de cuisine

- cuisine biovégétarienne pour les nuls
- petits déjeuners vitalisants
- sans lait, sans gluten ; topo sur les intolérances alimentaires
- gestion du poids et diabète
- cuisine anti-cholestérol
- cuisine aux huiles essentielles
- buffets d'été végétariens
- les algues
- les oléagineux
- alimentation vivante

Ces ateliers sont tous axés **VEGETARISME** : non pas que je sois contre la consommation de viande ou de poisson, mais nous devons évoluer vers un mode alimentaire à *orientation* végétarienne, que ce soit pour la santé humaine, mais aussi pour la santé de la planète. Consommer **MOINS DE** viande devient aujourd'hui une nécessité (*voir article « Alimentation & Changement climatique*).

Lors de ces ateliers, vous apprendrez à cuisiner différemment, avec des aliments parfois peu connus. Petit à petit, vous prendrez de nouvelles habitudes qui vous permettront de concilier plaisirs de la table et santé.

Parce que je suis intimement convaincue qu'une alimentation saine doit être *bio*, tous les aliments utilisés lors de ces ateliers sont issus de l'agriculture biologique.

Ces ateliers peuvent s'organiser chez vous, à partir de 4 personnes. Nul besoin d'avoir une cuisine de chef : une table, un point d'eau, des plaques de cuisson et un four sont suffisants. Pour le reste, en cas de besoin, j'amène mon matériel (robot, casseroles....)

TARIF : 28 €par personne à votre domicile

35 €en cas de location de lieu