

Animé par Isabelle Antonin

CUISINE INTUITIVE

Mardi 21 avril 2020



saine, simple et de saison
à partir de produits végétaux

à Rogues
près du VIGAN (30)

La formation se déroulera à l'escale de la Jurade
Pour l'hébergement contacter Delphine au 06 17 06 64 89

(laissez lui un message et elle vous rappelle)

<http://www.escaledelajurade.fr>
delphine@escaledelajurade.fr

Transition vers plus de végétal dans vos repas

Vous apprendrez :

- les bases d'une cuisine végétarienne équilibrée
- à trouver des idées pour transformer les produits de saison et en faire des mets appétissants
- préparer des plats crus et des plats cuits qui seront appréciés même des enfants
- à faire une préparation qui remplacera votre fromage
- à faire des pâtés ou pâtes à tartiner végétales
- comment faire des desserts vite fait et délicieux
- comment adapter une recette classique en recette plus saine

Ce stage sera suivi de 2 jours pour apprendre à faire son pain au levain. Voir site : etre-souverain.com

BONUS : vous verrez la fabrication du levain

Bulletin d'inscription

Nombre de places limité

Je m'inscris au stage de CUISINE qui aura lieu à la Jurade le 21 avril 2020

Horaires : 9 h à 18 h puis repas partagé en soirée,

TARIF : 100 € repas de midi et du soir compris – hébergement contacter Delphine

NOM.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

.....

.....

Téléphone fixe.....

Portable.....

E.mail.....

Bulletin à renvoyer à isabelle ANTONIN 52 boulevard Victor Hugo 12400 Saint

Affrique

Accompagné d'un chèque de 50 euros à l'ordre d'Isabelle ANTONIN

En cas de force majeure, un désistement signalé plus de 10 jours avant le stage permettra le remboursement des arrhes.