

3 Ateliers de Cuisine saine, gourmande, et festive...pour un printemps « végétarien »

- les dates : samedi 16 février, samedi 23 mars, samedi 20 avril
- les horaires : 9h00 à 15h30
- l'organisation :

Introduction à la cuisine végétarienne et à l'élaboration d'un menu , nous préparons ensemble le repas de midi.

Nous irons à la découverte d'aliments moins connus tel que certaines céréales, légumineuses, oléagineux, huiles spéciales, épices, herbes et légumes de nos jardins.

Pour avoir une belle assiette équilibrée au point de vue nutritif et gustatif, nous allons préparer pleins de petits plats.

Il y aura au maximum 8 participants afin que chacun puisse mettre la main à la pâte et poser les questions nécessaires.

L'objectif est de préparer le repas du midi que nous partagerons à la fin de l'atelier.

Le tarif de l'atelier par participant : 30 euros

(possibilité d'inviter une ou deux personnes au repas avec un supplément de 12 euros par invité)

Les thèmes des ateliers :

- élaboration d'une assiette équilibrée et complète.
- les épices et les condiments, d'ici et d'ailleurs.
- apéro dînatoire , préparation d'un buffet.

Je suis intéressé par les 3 ateliers de printemps.

Je m'engage sur les 3 ateliers au tarif préférentiel de 75 euros pour les 3 ateliers et les repas.

Je suis intéressé par 2 ateliers (précisez les dates).

Je m'engage sur l'atelier du .../.. et celui du ../.. au tarif préférentiel de 56 euros pour les 2 ateliers.

Je suis intéressé par l'atelier du ../.. au tarif de 30 euros l'atelier et le repas.

J'invite une personne aux ateliers du ../..etc...

Je verse un acompte de 15 euros pour réserver ma place, 10 jours avant la date de l'atelier.
Chèque à l'ordre de S.Portero.

***Atelier du samedi 16 février : élaboration d'une assiette équilibrée et complète.**

la part des légumes, des fruits
l'équilibre céréales/légumineuses
les aliments compléments, algues, miso...etc...

le menu, les préparations :

- salade composée
- galettes végétales et leurs sauces d'accompagnement
- légumes à l'étouffée
- tarte aux fruits de saison

***Atelier du samedi 23 mars : les épices et les condiments, d'ici et d'ailleurs.**

les herbes, les épices, les aromates et les condiments
les utilisations santé, principales indications
utilisations et préparations dans la cuisiner

le menu, les préparations :

- dukkah, sels aux épices
- huile aromatisée
- pomelos épicés
- riz basmati, légumes du marché et sauce vanille
- poires parfumées au safran
- spéculoos
- pain d'épices
- boisson digestive à la cardamome

***Atelier du samedi 20 avril : apéro dînatoire , préparation d'un buffet.**

le menu, les préparations :

- saveurs et couleurs,
- les jus frais
- terrines, verrines et tartinades salées /ou sucrées
- tartelettes et micro cakes, salés /ou sucrés
- la déco