



Cours de cuisine saine ACL

Programme ADULTES 2017 - 2018

cours n° 1 ☆ mercredi 20 septembre 2017:

« *Encore l'été avec des sauces crus vitalité* »

cours n° 2 ☆ mercredi 18 octobre 2017 :

« *Comment cuisiner les fabuleuses légumineuses* »

cours n° 3 ☆ mercredi 8 novembre 2017:

« *Idées pour accommoder les légumes* »

cours n° 4 ☆ mercredi 13 décembre 2017 :

« *On craque pour le chocolat dans les desserts* »

cours n° 5 ☆ mercredi 3 janvier 2018:

« *Des veloutés colorés pour égayer l'hiver* »

cours n° 6 ☆ mercredi 7 février 2018 :

« *Dure ou soyeux, le tofou, une bonne alternative* »

cours n° 7 ☆ mercredi 14 mars 2018 :

« *Comment cuisiner les Algues de Bretagne : des trésors pour la santé* »

cours n° 8 ☆ mercredi 18 avril 2018 :

« *Confectionner ses tartes salées et sucrées* »

cours n° 9 ☆ mercredi 9 mai 2018 :

« *Salades gourmandes vitalité* »

cours n° 10 ☆ mercredi 13 juin 201 :

« *Préparer des apéritifs gourmands et sains* »

Juin =>Sortie : Visite des Jardins Rocambole à Corps Nuds