



Cours de cuisine saine ACL

Programme ADULTES 2018 - 2019

cours n° 1 ☆ jeudi 27 septembre 2018:
« Recettes faciles de galettes végétales aux légumes et aux fruits »

cours n° 2 ☆ jeudi 15 novembre 2018 :
« Comment cuisiner les fabuleuses légumineuses: alternative aux protéines animales »

cours n° 3 ☆ jeudi 10 janvier 2019:
« Le tofu, mode d'emploi et astuces gourmandes »

cours n° 4 ☆ jeudi 4 mars 2019 :
« Faites vos tartes maison, salées et sucrées »

cours n° 5 ☆ jeudi 9 mai 2019:
« Recettes colorées aux légumes de printemps »

cours n° 6 ☆ jeudi 27 juin 2019 :
« Salades gourmandes vitalité »

Renseignements et inscriptions au 06 07 52 18 37 ou par mail

✉ monassiettebienetre@hotmail.fr

par Nathalie JOINIS-LEPHAY, diététicienne-nutritionniste, naturopathe

www.nathalie-joinis-lephay.fr