



# Cours de cuisine saine ACL (Laillé)

## Programme ADULTES 2022 - 2023

### atelier n° 1

★ mercredi 21 septembre 2022

*Les légumes en galette végétale ou en terrine*

### atelier n° 2

★ jeudi 13 octobre 2022

*Idées pour cuisiner les légumes pour un dîner*

### atelier n° 3

★ mercredi 23 novembre 2022

*Recettes de houmous de pois-chiche, de lentilles,...*

### atelier n° 4

★ jeudi 15 décembre 2022

*Recettes de fêtes végétales*

### atelier n° 5

★ mercredi 11 janvier 2023

*Comment cuisiner le tofu, dure ou soyeux, salés ou sucrés*

### atelier n° 6

★ jeudi 9 février 2023

*Un menu veggie équilibré : le bouddha bowl*

### atelier n° 7

★ mercredi 8 mars 2023

*Les tartes aux légumes et tartes aux fruits*

### atelier n° 8

★ jeudi 6 avril 2023

*La cuisson en papillote, version salée et sucrée*

### atelier n° 9

★ mercredi 10 mai 2023

*Mousses végétales salées et sucrées du printemps*

*(alternatives aux sauces)*

### atelier n° 10

★ jeudi 8 juin 2023

*Des recettes d'apéritif saines*

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

📧 [nathalie.joinis.lephay@gmail.com](mailto:nathalie.joinis.lephay@gmail.com)

site: [www.nathalie-joinis-lephay.fr](http://www.nathalie-joinis-lephay.fr)

diététicienne-nutritionniste, naturopathe