



Je CROQUE ma VIE

Pour une cuisine joyeuse et savoureuse

à **Mellac**
9h30-11h45
& **Lanester**
15h-17h15

Les ateliers "Je CROQUE ma VIE" allient cuisine pratique, apport de connaissances et analyse des ressentis, pour apprendre à reconnaître et écouter vraiment vos besoins, au quotidien.

Tarif = 25€/personne

Informations & Inscriptions : Marie Egreteau 06 02 23 40 28

26 Octobre

Des rouleaux de printemps en automne ? C'est possible ! Nous réaliserons 3 bases de rouleaux, à décliner à l'infini, toute l'année : il suffira de s'adapter aux légumes de saison... Le petit plus ? Une recette de lacto-fermentation originale !

17 Novembre

Farandole de houmous et autres purées de légumineuses de toutes les couleurs A l'instar du célèbre houmous de pois chiche, nous apprendrons à réaliser 3 purées de légumineuses aux couleurs et saveurs étonnantes. Nous préparerons leur accompagnement pour tester différentes manières de les déguster.

15 Décembre

Guirlande de légumes rôtis

Épatez vos papilles et celles de vos convives ! Nous découvrirons en les cuisinant des préparations originales, saines et nourrissantes, pour se régaler avec les légumes d'hiver. Même à Noël !

12 Janvier

Au cœur de l'hiver : soupe lumière et bouillon éclair Pour prendre bien soin de nous au long des jours sombres, nous testerons l'influence des couleurs sur notre moral, et les vertus du miso sur notre bien-être. Rapide ou mijotée, nous aurons désormais le choix pour nous dorloter.

9 Février

Un apéro improvisé ? Allez, c'est parti !

Grâce à quelques ingrédients de base et des recettes faciles à adapter, vous pourrez faire face à l'imprévu ! Et même apprendre comment transformer cet apéritif de qualité en dîner équilibré...

8 Mars

Rouleaux de printemps : le retour !

Nous réaliserons 3 bases de rouleaux différents, à décliner à l'infini. Toute l'année, il suffira de s'adapter aux légumes de saison... Le petit plus ? Une recette de lacto-fermentation originale !

5 avril

Coleslaw revisité et tofu délice : le pouvoir du mélange ail gingembre

Depuis la nuit des temps, ail et gingembre sont considérés comme des aliments aux super pouvoirs ! Si vous aimez leur saveur, venez tester des recettes qui vont ensoleiller vos assiettes et prendre soin de votre forme.

15 Mai

Cuisiner les fanes : du zéro-gaspi qui régale !

Poêlées, tartes, soupes, pestos, salades... N'en jetez plus ! Riches en nutriments, savoureuses, les fanes méritent aussi de passer à la casserole, nous testerons plusieurs recettes faciles à adapter à vos habitudes, à vos envies, à vos convives.

7 Juin

Taboulé breton : ça envoie du pâté ! Et sans gluten.

Voilà l'été ! Quelques petites adaptations suffisent pour réussir un délicieux taboulé à base de blé noir. Et élargir ainsi les possibilités de déguster notre sarrasin local en-dehors des jours de crêpes : nous listerons ses qualités, et testerons d'autres bonnes idées, vous verrez.



10 places/atelier, recettes et ingrédients fournis, dégustation sur place suivant les ateliers. Prévoir un tablier + une boîte hermétique (propres).

Marie Egreteau contact@famedecoeur.fr www.famedecoeur.fr

biocoop
Les 7 Épis