



ATELIER 'DECOUVERTE' : **CUISINE SANTE**

Samedi 09 Février 2019

Le matin de 09 H 30 à 13 H 30

Animé par **Berengère COINTET**

"Organisatrice d'atelier de cuisine saine "



Berengère COINTET - En cours de formation de naturopathie et *animatrice d'ateliers culinaires*, elle se passionne et pratique depuis quelques années une cuisine saine et vivante pleine de saveurs et de découvertes.

Initiation à une cuisine familiale « Saine et de santé »

Programme de l'atelier : Cet atelier aura lieu le matin pour nous permettre de préparer ensemble, et déguster ensuite ...

3 recettes (100% bio et végétales), une boisson froide et une chaude, seront préparées ensemble et dégustées en commun.

Accueil 9h

De 9h30 à 12h : explication et préparation du repas. Suivi du repas avec échanges, partages et questions.

Fin de l'atelier 13h30.

MENU

✚ Jus de Légumes

✚ Maki cru accompagné de leur sauce

✚ Tartinade végétale (qui entrera dans la composition des makis)

✚ Soupe Miso

✚ Gâteau gourmand cru

✚ Boisson chaude

. Pour le matériel :

Vous munir de vos couverts, assiettes et verre (prévoir une assiette creuse ou bol et une cuillère à soupe)

1 tablier

1 couteau qui coupe (si possible) !

De quoi prendre des notes

Places limitées à 20 personnes

LIEU de l'atelier : **attention le lieu est différent de l'habitude →**
Salle du 1^{er} étage - comité de quartier de Saint Claude (près de l'église)
5 Rue Jean Wyrsh 25000 Besançon.

RENSEIGNEMENTS : 03.81.53.60.81

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

Bulletin d'inscription à retourner avec son règlement

(Un mail de confirmation vous sera envoyé) :

Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIER DECOUVERTE CUISINE SANTE

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent : 25 € (Si vous voulez adhérer : +15 €)

⇒ Non-adhérent : 30 €

TOTAL : Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY _____ €