

CUISINE créative

Ateliers 2024 -2025

Donnez du peps à vos menus en réalisant des recettes créatives très « Fruits et légumes »

A la biocoop de Lannion / Avec Pascale Gourdon physio-nutritionniste
Réalisez 2 recettes et emportez une part de chaque plat.

Mardi de 9h à 11h30 et le lundi de 18h30 à 21h

- Mardi 24 septembre 2024 : Tarte de courgettes / Caviar d'aubergine
- **Mardi 1er oct et lundi 30 septembre : Pâté très légumes / Crème poire-chocolat**
- Mardi 8 octobre : Rouleaux de riz-légumes et algues / Brownie moelleux-croquant
- **Mardi 15 et lundi 14 octobre : Tacos à la mexicaine / Crème douceur cajou-citron**
- Mardi 5 novembre : Nouilles chinoise et "tofu" rose croustillant / Tapenade
- **Mardi 12 novembre : Légumes de saison façon mafé / Gâteau à l'orange**
- Ma 19 et **lundi 18 novembre** : Roulé aux épinards ou orties / Crème à l'orange
- **Mardi 26 novembre : Wraps de lentilles corail aux légumes / Biscuits Alsaciens sans gluten**
- Mardi 3 décembre : Parmentier végétal aux herbes / Salade avocat-orange
- **Mardi 10 et lundi 9 décembre : Blanquette de légumes d'hiver à l'orange / Tartare d'algues aux amandes**
- Ma 14 janvier : Buddha bowl arc en ciel / Bouchée façon bounty
- **Mardi 21 et lundi 20 janvier : Flan parfumé de légumes / Salade de chou à l'américaine**

- Ma 28 janvier : Tartiflette de légumes / Velouté de pois cassés au lait de coco
- **Mardi 4 et lundi 3 février : Chop suez : poêlée à la chinoise / Champignons farcis**
- Mardi 11 février : Légumes marinés et rôtis et salade fraîche / Bouchées chocolat-noisettes
- **Ma 18 mars : Gnocchi de patate douce aux échalotes / Betterave façon rouleau de printemps**
- Mardi 25 et **lundi 24 mars** : Galettes de lentilles et sa sauce fraîche / Velouté de légumes nouveaux
- **Mardi 1 avril : Riz et légumes à l'indienne / Flan express à la banane**
- Mardi 8 et **lundi 7 avril** : Quiche très légumes / pesto d'ail sauvage
- **Mardi 13 et lundi 12 mai : Potée chou-gingembre et noix de coco / Taboulé de millet aux radis**
- Mardi 20 mai : Chou-fleur à la mexicaine / Crème "coco-cacao"
- **Mardi 27 mai : Samousas indiens / Concombre farcis**
- Mardi 3 et **lundi 2 juin** : Ramen aux brocolis en sauce de poivron / Pâtisserie du maghreb
- **Mardi 10 juin : Pavé de polenta aux légumes / Tarte aux fruits rouges**
- Mardi 17 juin : Aubergines façon cannelloni / Gâteau de riz aux pommes
- **Mardi 24 juin : Lasagnes de légumes du soleil / Panna cotta aux fruits**
- Mardi 2 juillet et **lundi 30 juin** : Légumes d'été à la Sicilienne / Gâteau coco

Les recettes seront aménagées en fonction des allergies ou intolérances éventuelles. **Tarifs :** 42 € la séance à l'unité, 37 € en forfait de 10 cours soit 370 euros. Inscrition pour l'année scolaire : 32 euros la séance soit 864 euros pour les 27 ateliers en plusieurs chèques

Inscrition : auprès de Pascale Gourdon. Tel : 06. 13. 67. 20. 48.

Site internet : <https://nutrition-lannion-perros-guirec.fr>