

Ateliers de cuisine : fun, sains et terriblement gourmands !

° Découvrez des recettes ultra faciles et pleines de peps.
° Mettez à l'honneur fruits et légumes de saison, légumineuses, céréales semi-complètes et fruits à coque.
° Repartez avec une part de chacune des 2 recettes réalisées : de quoi régaler vos proches !

---------- À la Biocoop de Lannion TAD,
avec Pascale Gourdon, physio-nutritionniste ----------

Réservez votre tablier et venez cuisiner dans la bonne humeur !

Horaires : Lundi de 18h30 à 21h et Mardi de 9h à 11h30

M 6 oct. : Clafoutis salé de tomates cerise / Tartare d'algues
M 13 oct. : Parmentier d'automne / Caviar d'aubergine
L 19 et m 20 oct : Terrine de légumes épicée /Crème de fruits glacée
M 27 oct. : Tarte courge-champignon avec pâte de galettes de sarrasin / Tajine de fruits
M 3 nov. : Risotto automnal /Crème poire-chocolat
M 10 nov. : Steak de quinoa et sa sauce épicée / Parmesan végétal
L 16 et M 17 nov. : Gratin de blettes ou épinards et quinoa / Salade de betteraves crues
M 24 nov. : Chausson de légumes en feuilles de riz / Brownie à la betterave

M 1er déc. : Nasi goreng : riz indonésien / Carpaccio betterave-orange
M 8 déc. : Boulettes façon falafels / Potages d'hiver épicés
M 15 déc. : Pâtes à la mujadara / Biscuits simplissimes
L 21 et m 22 déc : Pizza en pâte de pois-chiche / Crème citron vegan au lait coco façon lemon curd
M 5 janvier : Chou braisé aux pommes / Flan aux poires
L 11 et m 12 janvier : Crumble de courges / Coeurs en chocolat à offrir
M 9 mars : Barquettes de riz aux champignons /Crème de fruit sec
M 16 mars : Oignons farçis / Pommes en gratin-amandine
L 22 et m 23 mars : Pudding de courges / Chou en salade asiatique
M 30 mars : Riz façon cantonnais aux algues / Velouté de betterave
M 6 avril : Petits pains vapeur aux légumes / Salade de quinoa
L 19 et m 20 avril : Tartines façon Pizza / Tartinade choco-noisette
M 27 avril : Dhal de pois cassés ou de lentilles corail / Mousse au chocolat
M 4 mai : Galettes de grains de sarrasin et noix / Fruits rôtis en sauce fraîche
M 11 mai : Chou-fleur sauce tahini / Mousselines de légume et son confit d'oignons
M 18 mai : Pizza de pommes de terre à la poêle / Caviar végétal
L 24 et m 25 mai : Lasagnes épicées aux légumes / Dessert fondant au chocolat
M 1er juin : Couscous végé très parfumé / Biscuits au sésame
M 8 juin : Raviolis asiatiques / Pois-chiches en galette façon Socca
L 14 et m 15 juin : Pancakes aux légumes / Rochers à la noix de coco et au chocolat
M 22 juin : Gratin de riz à la Perse / Concombre à l'asiatique
M 29 juin : Polenta aux légumes / Muhammara : tartinade libanaise au poivron

M 6 juillet : Curry de champignon au lait de coco / Bavarois de légumes

Les recettes seront aménagées en fonction des allergies ou intolérances indiquées
Tarifs : Forfait à l'année en plusieurs chèques (34 € la séance)
Forfait de 10 cours : 400 €.
Atelier à l'unité : 45 €
Inscription : 06. 13. 67. 20. 48. ou pascale.gourdon@yahoo.fr



Plus d'infos sur le site : www.nutrition-lannion-perros-guirec.fr

Ateliers de cuisine : fun, sains et terriblement gourmands !

° Découvrez des recettes ultra faciles et pleines de peps.
° Mettez à l'honneur fruits et légumes de saison, légumineuses, céréales semi-complètes et fruits à coque.
° Repartez avec une part de chacune des 2 recettes réalisées : de quoi régaler vos proches !

---------- À la Biocoop de Lannion TAD,
avec Pascale Gourdon, physio-nutritionniste ----------

Réservez votre tablier et venez cuisiner dans la bonne humeur !

Horaires : Lundi de 18h30 à 21h et Mardi de 9h à 11h30

M 6 oct. : Clafoutis salé de tomates cerise / Tartare d'algues
M 13 oct. : Parmentier d'automne / Caviar d'aubergine
L 19 et M 20 oct : Terrine de légumes épicée /Crème de fruits glacée
M 27 oct. : Tarte courge-champignon avec pâte de galettes de sarrasin / Tajine de fruits
M 3 nov. : Risotto automnal /Crème poire-chocolat
M 10 nov. : Steak de quinoa et sa sauce épicée / Parmesan végétal
L 16 et M 17 nov. : Gratin de blettes ou épinards et quinoa / Salade de betteraves crues

M 24 nov. : Chausson de légumes en feuilles de riz / Brownie à la betterave
M 1er déc. : Nasi goreng : riz indonésien / Carpaccio betterave-orange
M 8 déc. : Boulettes façon falafels / Potages d'hiver épicés
M 15 déc. : Pâtes à la mujadara / Biscuits simplissimes
L 21 et m 22 déc : Pizza en pâte de pois-chiche / Crème citron vegan au lait coco façon lemon curd
M 5 janvier : Chou braisé aux pommes / Flan aux poires
L 11 et m 12 janvier : Crumble de courges / Coeurs en chocolat à offrir
M 9 mars : Barquettes de riz aux champignons /Crème de fruit sec
M 16 mars : Oignons farçis / Pommes en gratin-amandine
L 22 et m 23 mars : Pudding de courges / Chou en salade asiatique
M 30 mars : Riz façon cantonnais aux algues / Velouté de betterave
M 6 avril : Petits pains vapeur aux légumes / Salade de quinoa
L 19 et m 20 avril : Tartines façon Pizza / Tartinade choco-noisette
M 27 avril : Dhal de pois cassés ou de lentilles corail / Mousse au chocolat
M 4 mai : Galettes de grains de sarrasin et noix / Fruits rôtis en sauce fraîche
M 11 mai : Chou-fleur sauce tahini / Mousselines de légume et son confit d'oignons
M 18 mai : Pizza de pommes de terre à la poêle / Caviar végétal
L 24 et m 25 mai : Lasagnes épicées aux légumes / Dessert fondant au chocolat
M 2 juin : Couscous végé très parfumé / Biscuits au sésame
M 9 juin : Raviolis asiatiques / Pois-chiches en galette façon Socca
L 14 et m 15 juin : Pancakes aux légumes / Rochers à la noix de coco et au chocolat
M 22 juin : Gratin de riz à la Perse / Concombre à l'asiatique
M 29 juin : Polenta aux légumes / Muhammara : tartinade libanaise au poivron

M 6 juillet : Curry de champignon au lait de coco / Bavarois de légumes

Les recettes seront aménagées en fonction des allergies ou intolérances indiquées

Tarifs : Forfait à l'année en plusieurs chèques (34 € la séance)
Forfait de 10 cours : 400 €.
Atelier à l'unité : 45 €

Inscription : 06. 13. 67. 20. 48. ou pascale.gourdon@yahoo.fr
Plus d'infos sur le site : www.nutrition-lannion-perros-guirec.fr