

# CUISINE

## créative et végétarienne

Ateliers 2022 -2023

Avec Pascale Gourdon, physio-nutritionniste à la biocoop de Lannion

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

Réalisez 2 recettes et emportez une part de chaque plat.

Les mercredi de 9h à 11h30 et un lundi par mois de 18h30 à 21h00

Me 14 septembre 2022 Financier aux mûres / Houmos lentilles corail et noix de coco

Me 21 sept. Pain vapeur aux orties / Salade de quinoa

Lundi 26 et Me 28 sept. Maki suchi végétariens / Apéro Pois-chiche

Me 5 oct. Quinolait et compote au gingembre / taboulé cru

Me 12 oct. Gratin en béchamel verte / Légumes façon rouleau de printemps

Lundi 17 et Me 19 oct. Légumes farcis épicés / Soupe japonaise

Me 26 oct. Flan de légumes / Crème dessert poire-chocolat

Me 07 déc. Riz indonésien – Nasi goreng / Carpaccio de betterave orange et mâche

Lundi 12 et Me 14 déc. Crumble de légumes aux noisettes / Nems en dessert

Me 21 déc. Cheese cake au chèvre et herbes fraîches / Lobio - tartinade russe

Me 4 janvier 2023 Croquette de sarrasin et son coulis de légumes / Beurre clarifié

Me 11 janv. Curry thaï et pommes de terre / Banana pan cakes

Me 18 janv. Divers veloutés de légumes parfumés / Scones au citron  
**Lundi 23 et Me 25 janv.** Potée de chou blanc à la noix de coco / Gâteau  
80% pommes  
Me 1 fevrier Samoussas de légumes au gingembre / Pesto marin  
Me 8 fév. Terrine de légumes / Coulis de lentilles corail  
**Lundi 27 février et Me 1er mars** Buddha bowl et houmos de carottes /  
Gauffres ou crêpes de légumes  
Me 8 mars Moelleux de polenta / Chou-fleur au curcuma grillé  
**Lundi 13 et Me 15 mars** Pad thai, pâtes au citron vert et  
cacahuètes / Chips de blé noir  
Me 22 mars Cassoulet végétarien / Raviolis végétaux  
Me 29 mars Rouleaux de feuilles farcies / Fondant chocolat végétal  
**Lundi 3 et Me 5 avril** Shop suez / Endives en salade sucrée-salée  
Me 12 avril Tarte de légumes de galette de sarrasin / Tajine de fruits  
Me 3 mai Poêlée fraîcheur de légumes épicés / Panacotta de coco et  
coulis de fruits  
Me 10 mai Fenouil braisé aux agrumes / Salade de sarrasin betterave  
et carvi  
**Lundi 15 et Me 17 mai** Patates douces farcies / Bouchées de semoule  
et dattes  
Me 24 mai Rougail végétarien / Crème citron-pavot  
Me 31 mai Riz façon cantonnais / Les mayonnaises : express, végan, aux  
légumes...  
**Lundi 5 et Me 7 juin** Boulettes de rizfarcies / Gaspacho de courgettes  
Me 14 juin Aubergines en moussaka / "Cru"pote  
Me 21 juin Petits légumes farcis / biscuits de fruits aux flocons  
**Lundi 26 et Me 28 juin** Rouleaux d'aubergines farcies / Pêche et  
roquette en taboulé de millet  
Me 4 juillet Bouchées de légumes aux amandes / Crème d'abricots  
Me 12 juillet Pâte à tartiner choco-noisette/ Frites de légumes  
**Les recettes seront aménagées en fonction des allergies ou intolérances  
éventuelles.** Tarifs: 40€ la séance à l'unité, 35 € en forfait de 10 cours  
soit 350 euros.  
Inscription pour l'année scolaire : 30 euros la séance soit 990 euros en  
plusieurs chèques  
Inscription : auprès de Pascale Gourdon. Tel : 06. 13. 67. 20. 48.  
Site internet : <https://nutrition-lannion-perros-guirec.fr>