

CUISINE *créative*

Ateliers 2021 -2022

Avec Pascale Gourdon, physio-nutritionniste.

A l'Ile grande ou aux alentours de Lannion selon les dates.

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

Réalisez 2 recettes et emportez une part de chaque plat.

Nouveau : Atelier de 2 heures 30 !

Les mercredi de 9h30 à 12h00 et un lundi par mois de 18h30 à 21h00

Mercredi 22 septembre : Courge farcie aux lentilles épicées / Roulé frais d'aubergine

Lundi 27 et Mercredi 29 septembre : Clafoutis de tomates cerise / Tartare d'algues

Mercredi 6 octobre : Caponata sicilienne de légumes d'été / Houmos de toutes les couleurs

Mer 13 octobre : Croquettes de riz aux champignons / Crème de fruits glacée

Lundi 18 octobre et mercredi 20 octobre : Pudding au potimarron / Salade de chou à la japonaise

Mercredi 10 novembre : Pissaladière sur polenta / Tarama végétal

Mercredi 17 novembre : Gratin de blettes et quinoa / Crème parfumée au tofu soyeux

Lundi 22 novembre et 24 novembre : Légumes rôtis au curcuma / Mille-feuille poire-chocolat/ Flan aux graines de chia

Mercredi 1er décembre : Blanquette de légumes / Mousse d'orange

Mercredi 8 décembre : Purées de légume festives / Cookies aux noix à la farine de pois-chiche

Lundi 13 et Mercredi 15 décembre : Tatin d'endives ou d'oignon / Potimarron cru en salade

Mercredi 22 décembre : Carrot cake / Nems de fruit

Mercredi 5 janvier : Crusine : Tarte à l'avocat / Fenouil en salade fraîcheur

Mercredi 12 janvier : Parmentier végétarien / Carottes à l'orange

Lundi 17 et mercredi 19 janvier : Tian de légumes d'hiver / Mousse au chocolat tout végétal à l'aquafaba

Mercredi 26 janvier : Légumes en poêlée hivernale / Energy balls

Mercredi 2 février : Croquettes de pois-chiche épicées /

Gelée orange-coco

Lundi 21 et Mercredi 23 février : Chou braisé aux pommes / Pommes en gratin-amandine

Mercredi 2 mars : Panisse en gratin /Crème dessert datte-orange

Mercredi 9 mars : Légumes gratinés en sauce végétale / Crème de carotte au lait de coco

Lundi 14 mars et mercredi 16 mars : Plat vietnamien façon boboun / Boules de coco express

Mercredi 23 mars : Sauté d'arachides / Gâteau de semoule amandes et fruits

Mercredi 30 mars : Rouleaux de printemps / Papillottes de pommes épicées

Lundi 4 et mercredi 6 avril : Curry de champignon au lait de coco/ Bavarois de légumes

Lundi 25 et Mercredi 27 avril : Rösti pomme-de-terre-oignon / Crakers aux 5 graines

Mercredi 4 mai : Tartines façon pizza / Poireau cru en salade

Mercredi 11 mai : Tarte fine fenouil et chèvre frais / Salade d'agrumes

Lundi 16 et Mercredi 18 mai : Galettes végétariennes express / Fondant chocolat aux haricots rouges

Mercredi 25 mai : Lasagnes de légumes / Lassi de concombre

Mercredi 1er juin : Biryani de Légumes / Blinis végan

Mercredi 8 juin : Chili sin carne / Gaspacho et son glaçon parfumé

Lundi 13 et Mercredi 15 juin : Risotto aux champignons et aux herbes / Tartare de tomates en coque de brick

Mercredi 22 juin: Légumes d'été à la provençale / Entremet à la citronnelle

Mercredi 29 juin : Gâteau de légumes à la poêle / Salade de pastèque

Lundi 4 et mercredi 6 juillet : Pain perdu de légume / Tapenade douce aux pois-cassés

Les recettes seront aménagées en fonction des allergies ou intolérances éventuelles.

Tarifs : 26 € par séance en forfait pour l'année scolaire (en plusieurs chèques), 32 € par séance en forfait de 10 cours soit 320 euros, 37€ la séance à l'unité,

Inscription : auprès de Pascale Gourdon. Tel : 06.13.67.20.48.

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