

CUISINE créative

Ateliers 2023 -2024

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

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

Réalisez 2 recettes et emportez une part de chaque plat.

Le mardi de 9h à 11h30 et le lundi de 18h30 à 21h

- Mardi 12 sept. 2023 Flan de courges épicé et Crème avoine et mûres
- Ma 19 sept. Maxi galette de courgettes et Mini pizzas d'aubergine
- Mardi 26 sept. Dauphinois de courgettes et Lassi de concombre
- Ma 3 oct. Chou-fleur à la chinoise et Tarte oignon-potimarron à la moutarde
- Ma 10 oct. Lasagnes de butternut et Boules à la noix de coco
- Lundi 16 et Ma 17 oct. Dhal de lentilles corail et Gâteau épicé de pommes à la poêle
- Ma 7 nov. Petits pains de lentilles corail et Mousseline de betterave
- Ma 14 nov. Cake carottes - cumin et Pesto rosso
- Lundi 20 et Ma 21 nov. Chorba Marocaine et Tiramisu aux poires
- Ma 28 nov. Quiche de légumes avec pâte croustillante d'avoine et Bouchées au chocolat
- Ma 5 déc. Légumes en gratin avec béchamel express végétale et Tartelettes de courges, amandes et orange
- Lundi 11 et Ma 12 déc. Risotto aux champignons et pain sans gluten au four ou à la poêle
- Ma 19 déc. Parmentier de haricots azukis et courges et Velouté de betterave parfumé
- Ma 9 janv. 2024 Pâtes en sauce végétale et son tofu croustillant et Crème pomme-vanille
- Ma 16 janv. Crêpes de pois cassés et Gratin compote-amandine
- Lundi 22 et Ma 23 janv. Gaufres de Pommes de terre et Pavés fondants de chou blanc façon pizza

- Ma 6 fév. Riz sauté à l'indienne et Tartinade de pois cassés au gingembre
- Ma 13 fév. Chili texan et wings De chou-fleurs au four
- Ma 20 fév. Cassoulet végétarien et Triangle apéro
- Lundi 26 et Ma 27 fév. Pâte de riz sauce parfumée aux lentilles corail et Chou-fleur façon houmos
- Lundi 18 et Ma 19 mars Steak de haricots rouges façon burger et Carottes à l'orange
- Ma 26 mars Gâteau au chocolat végétan et salade avocat-orange
- Ma 2 avril Tajine de légumes au citron confit et pois-chiches / Salade de légumes épicés en coque de pommes de terre
- Ma 9 avril Quinoa rouge et flageolets en salade parfumée / velouté épicé de feuilles de radis
- Lundi 15 et Ma 16 avril Crumble de légumes et Carottes nouvelles façon rouleau de printemps
- Ma 23 avril Curry de patates douces champignons et épinards / Tarama végétal
- Ma 21 mai Rösti de légumes et Petits pois façon houmos hyper frais
- Ma 28 mai Courgettes aux pommes et aux noisettes / Galettes de patate douce
- Lundi 3 juin et Ma 4 juin Makis de concombre au chèvre frais et Financier aux cerises
- Ma 11 juin Poêlée de légumes croquants aux haricots rouges et Barres énergétiques aux fruits secs
- Ma 18 juin Soupe vietnamienne à la menthe et à la coriandre fraîche et Gâteau d'avoine au four
- Ma 25 juin Farinata façon pizza et Salade de roquette et pastèque
- Ma 2 juillet Pan cakes de courgettes et diverses sauces (pesto, barbecue, légumes)

Les recettes seront aménagées selon les allergies ou intolérances éventuelles

Tarifs: 42 € la séance à l'unité, 370 € le forfait de 10 cours

Inscription pour l'année scolaire (32 ateliers) : 31 euros la séance soit 992 euros en plusieurs chèques

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

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