



## Ateliers de cuisine de 17h à 18h30

### PROGRAMME Mai-Juin 2022

Sur la ville de Crest

Principal objectif :  
se réapproprier son alimentation !

Des recettes riches  
et variées pour composer  
une assiette équilibrée,  
avec des aliments naturels,  
peu transformés,  
frais et de saison,  
mettant en valeur  
les céréales complètes,  
les légumes, les légumineuses,  
les produits fermentés  
et les algues.



Prendre soin de soi  
en mettant plus de naturel  
dans son assiette !

Mercredi 25 mai  
"Viennoiseries typiques de la Drôme"  
avec Rodolphe Dejour

Samedi 11 juin  
"Découpe des légumes à la japonaise"  
avec Flora Laurent

Mercredi 22 juin  
"Recettes estivales"  
avec Rodolphe Dejour

Samedi 25 juin  
"Desserts à base de fruits frais de saison"  
avec Flora Laurent

Lieu :  
L'Étincelle La Plaine  
120 chemin de Malastre,  
ZI La Plaine, 26400 Crest

*Tarif : 30€ le cours - 25€ si paiement 1 semaine à l'avance*

---

Nous sommes à votre disposition pour organiser des ateliers de cuisine et/ou pour animer  
des ateliers sur le thème du changement des habitudes alimentaires en vue de se réapproprier son alimentation.

Plus d'infos : 06 12 61 77 59 ou [legoutdusainple@gmail.com](mailto:legoutdusainple@gmail.com)

[www.legoutdusainple.com](http://www.legoutdusainple.com)