



PROGRAMME
Nov.-Dec. 2022
Sur la ville de Crest

Ateliers de cuisine

Le matin de 10h à 12h30

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 !

Mardi 29 novembre, avec Flora Laurent
« Cuisiner le tempeh »

Samedi 10 décembre, avec Rodolphe Dejour
« Cuisine gourmande »

Lieu :

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

*Nombre de places limité - 35 euros (tarif réduit : 20 euros)
Merci de vous inscrire à l'avance pour faciliter l'organisation*

Et RDV pour des démonstrations de cuisine :

Du 18 au 20 novembre au Salon Bio et Zen de Lyon (69)
Le 19, 23 et 26 novembre dans le cadre de la SERD* à Crest (26)

**Semaine Européenne de la Réduction des Déchets*

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

www.legoutdusainple.com

Descriptif des ateliers de cuisine

Mardi 29 novembre de 10h à 12h30

« Cuisiner le tempeh »

Riche en protéines, le tempeh est particulièrement rassasiant et recommandé pour avoir plus d'énergie. C'est un produit fermenté à base de légumes secs, et il est de plus en plus utilisé quand on veut réduire sa consommation de produits animaux. Venez apprendre à le cuisiner, et bénéficiez du tarif réduit en envoyant vos propositions de recettes à l'avance ! Votre recette sera peut-être sélectionnée pour être partagée lors de l'atelier de cuisine...

Samedi 10 décembre de 10h à 12h30

« Cuisine gourmande »

Vous apprendrez quelques recettes gourmandes pour vous faire plaisir à l'approche des fêtes, en privilégiant les fruits frais de saison et les fruits secs pour obtenir la saveur sucrée. Il faut savoir que les fruits frais et les fruits secs sont les aliments les plus naturels et bruts, proches de la nature. Grâce à leurs fibres, ils permettent une assimilation plus lente du sucre/fructose dans l'organisme... Du sucre de coco sera utilisé avec parcimonie, si besoin !

