

Sujet : Atelier cuisine vivante automne hiver 2017

Date : Wed, 11 Oct 2017 22:44:45 +0200

De : Rose <rose.ombelle@free.fr>

Programme d'octobre à décembre

au Fleuron Bio

et au Grand-Auverné

en suivant ce lien

<http://shoutout.wix.com/so/4LbVkZIZ?cid=0#/main>

Il reste des places pour l'atelier du 21 octobre au Fleuron Bio, amarante, quinoa, chia, souchet,
...

et pour la journée plantes sauvages comestibles du 28 octobre au Grand-Auverné.

Varié ses menus sans tomber dans la monotonie, découvrir de nouvelles saveurs, textures,
équilibrer ses repas végétariens, éviter les mauvaises associations, apporter de l'harmonie,
en saveurs et en couleurs, de la fantaisie dans les assiettes, manger bien et bon tout en se faisant
largement plaisir...

Des idées pour réduire ses apports en graisse, et surtout choisir les bonnes, diminuer le sucre,
chouchouter sa flore intestinale, ...

Ces ateliers cuisine sont réalisables à d'autres moments,

et aussi chez vous, pour des groupes déjà constitués de 4 à 5 personnes.

N'hésitez pas à consulter mon site ou à me contacter pour plus d'informations.

Penser au co-voiturage !

Rose.

<http://ombellesacroquer.wixsite.com/ombellesacroquer>

06 59 81 76 95

Toute l'actualité en suivant ce lien. Visible par tous.

https://www.facebook.com/Ombelles-%C3%A0-croquer-Cuisine-vivante-sauvage-et-cr%C3%A9ative-907739125931757/?ref=aymt_homepage_panel