

Ateliers cuisine de 2 h

Les vendredis de 14 à 16 h - et les samedis de 10 à 12 h - 25 €



Raviver ses habitudes alimentaires et vous énergiser, sans tomber dans la monotonie et le manque d'équilibre. Sous forme d'atelier cuisine, vous allez créer des plats végétariens, équilibrés et riches en saveurs et couleurs. Utiliser les fleurs sauvages et cultivées en cuisine, les intégrer dans les plats et égayer votre quotidien. Ces plats pourront comporter aussi quelques saveurs de plantes sauvages. Cela peut faire l'objet d'un cadeau - Pensez-y !

Tartes et clafoutis aux fruits et légumes de saison

Samedis 12 septembre et 3 octobre

sans gluten, et très allégé en sucre... Les saveurs des fruits s'affirment...

Des fleurs dans l'assiette

Vendredis 11 septembre et 2 octobre

Fleurs sauvages et cultivées.

Comment les associer à nos plats. Réalisation d'un plat et d'un dessert.

Atelier agar-agar

Samedis 19 septembre, 17 et 24 octobre

Comment réaliser des confitures moins sucrées...
et qui se conservent...et des desserts tout en légèreté.

P'tits gâteaux parfumés aux plantes sauvages

Vendredis 25 septembre et 16 octobre

Des idées pour accompagner l'apéritif...

Romarin, ortie, reine des prés, marjolaine, du salé au sucré...

Et comment obtenir le meilleur des plantes aromatiques en infusion.

Les algues dans la cuisine...

Vendredi 18 septembre et 9 octobre

Riches en protéines et minéraux, comment les associer à nos plats
(Nems végétariens, spaghettis aux spaghettis, tartare et salade...)

<http://ombellesacroquer.wix.com/ombellesacroquer>. 06 59 81 76 95

Ces ateliers se déroulent au magasin **Fleuron Bio**

Centre de Gros - 1 rue du Marché commun - 44300 Nantes.

Merci de réserver au plus tard 8 jours avant l'atelier. Des arrhes de 12 € valident l'inscription.