



Réveillez votre créativité!

ATELIER CUISINE ALLIANCE ENTRE CUISINE VÉGÉTARIENNE ET CUISINE SAUVAGE

Fleurs sauvages et cultivées Mai - Juin 2015

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 repas végétariens, équilibrés, et riches en saveurs et couleurs. Utiliser les fleurs sauvages et cultivées en cuisine, les intégrer dans des plats et égayer votre quotidien. Ces plats pourront comporter aussi quelques saveurs de plantes sauvages.

Vendredi 29 mai - de 14 h à 18 h -

La cuisine des fleurs sauvages. 45€

Verrines, Clafoutis salé, crème végétale et son coulis.

Vendredi 5 juin - de 14 h à 18 h - Repas fleuri végétarien. 45 €

De l'apéritif au dessert, l'équilibre en saveurs et en couleurs !

Mousse, tarte sans pâte, crème renversante au coulis de coquelicot.

Vendredi 12 juin - 14 à 16 h - L'agar agar - 25 €

Comment utiliser l'agar agar pour réaliser de petits flans légers et savoureux, des crèmes renversantes, sans produits laitiers, avec des fleurs qui se mangent !

Samedi 13 juin - 14 à 18 h - Dites-le avec des fleurs ! 45 €

Lassi, dalh bat et galettes de petits légumes, mousse glacée aux fraises.

Sous forme d'atelier cuisine.
Dégustation des plats réalisés.
Repas sans gluten, végétariens,
et équilibrés.

Ces différentes propositions sont aussi réalisables chez vous*, si vous avez déjà constitué un groupe d'au moins 3 personnes. Vous avez un jardin fleuri : c'est encore mieux ! Nous pourrions y faire un tour pour inventorier celles que nous pouvons utiliser à la cuisine.

* Me consulter pour les tarifs à domicile.

Rose 06 59 81 76 95

<http://ombellesacroquer.wix.com/ombellesacroquer>
ombellesacroquer@gmail.com

Les 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 15 € valident l'inscription.

