

Cours de Cuisine Vivante

Venez découvrir une façon naturelle, gourmande et revitalisante de se nourrir.

Comment créer des recettes crues et savoureuses en 5 minutes ?

Transformer des plats traditionnels en amusantes versions crues ?

Manger sain sans dépenser plus et garder la ligne, sans régime!



Vous travaillerez des légumes frais et de saison, de notre potager et des agriculteurs locaux.

Vous apprendrez à réaliser des recettes délicieuses simples et rapides au quotidien et des menus de fêtes.

Vous participerez à l'élaboration pratique, sans casseroles, d'un repas savoureux que nous partagerons ensuite en toute convivialité.

Le cours de 10h à 15 h comprend :

- 1h30 d'échanges et d'enseignement théorique
- L'atelier spécial « graines germées »
- La confection et le repas du déjeuner
- Les fiches des recettes réalisées

Nous développerons dans ces ateliers, répartis sur les demi-journées au cours de l'année les thèmes suivants :

- Culture des graines germées et des jeunes pousses ou « le petit jardin vert sur l'étagère de la cuisine
- Lactofermentation pour disposer toute l'année de crudités prêtes à être consommées, préservant vitamines, enzymes et autres qualités nutritives des aliments
- Boissons revitalisantes haute vitalité en un clin d'oeil
- Confection de pâtés végétaux frais et parfumés
- Laites végétaux, crèmes et fromages d'oléagineux
- Déshydratation des fruits et légumes
- Et sauces savoureuses pour salades de saison



■ Algues fraîches, sushis et tartares originaux



■ Fabrication de crackers végétaux séchés à basses températures



Renseignements et contact :

Véronique Dupont

1 chemin du Paradis
11170 Cenne Monestiés
04 68 94 01 35
06 16 53 51 89

www.leboncru.fr

Facebook : Le Bon Cru / Véronique Dupont

Ateliers de **Crusine**

Cours collectif et individuel

Possibilités d'hébergement :

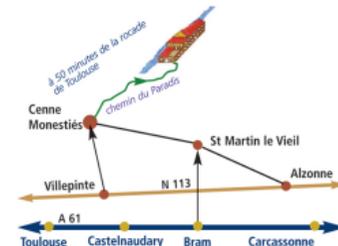
Gîtes à proximité

Inscription obligatoire 1 semaine à l'avance



La maison

Le bon Cru



Vous intégrerez rapidement les notions de base à une pratique efficace au quotidien, et rentrerez à la maison avec les recettes et plein d'idées originales pour des repas sains et colorés