Atelier d'été

Chemillé en Anjou

Cuisiner Végétarien

Avec Brigitte TETU - Praticienne en santé naturelle

http://www.brigittetetu.com

La manière dont on s'alimente et ce que l'on mange est essentiel pour préserver notre santé !

Vous souhaitez apprendre à cuisiner des recettes végétariennes, composer des repas sains et équilibrés, acquérir des notions et une bonne pratique en nutrition …

Je vous propose de me rejoindre, à la campagne, dans une ambiance décontractée, pour des ateliers cuisine (minimum 2 jours).

Nous travaillerons à partir de produits Bio, frais et locaux.

Nous explorerons l'utilisation des épices, le beurre ghee, les desserts cuits à la vapeur et bien d'autres choses encore …

Dates : **du 18 au 23 juillet - du 1er au 6 août**

Horaires : **de 9h30h à 17 h**

Lieu : **chez Marie-Odile et Jean-Luc DUPONT**
La Tourlandry (49120)

Tarif : ***60 € / jour. Ce prix comprend le déjeuner réalisé ensemble, les supports de formation et les recettes … avec leurs astuces !***

Inscription : auprès de Brigitte : 06 84 48 83 61 / brigittetetu@sfr.fr

Cet atelier peut être une idée de cadeau à offrir !