

Ateliers cuisine sains et gourmands

Par Rozenn Dubreil Diététicienne & Brigitte Morel Naturopathe

MENUS ANNÉE 2020.

JEUDI 5 MARS DE 18H30 À 21H30 : SAVEURS D'ANTILLES - BRIGITTE

- SOUSKAÏ D'AVOCAT AUX CREVETTES
- CURRY POULET COCO ANANAS
- FLANS DE COCO

JEUDI 2 AVRIL DE 18H30 À 21H30 : A LA DÉCOUVERTE DES ÉPICES - ROZENN

- CHÈVRE AU THYM ET POMMES
- POULET VINDALOO
- BISCUITS CROQUANTS AUX ÉPICES

SAMEDI 4 AVRIL DE 10H30 À 13H30 : MÉLI MÉLO DE COULEURS - BRIGITTE

- SALADE DE LENTILLES VERTES À LA POMME, MENTHE ET GRENADE
- PAPILLOTE DE SAUMON À LA COMPOTÉE DE CHOUX ROUGE
- CLAFOUTIS AUX MYRTILLES

JEUDI 14 MAI DE 18H30 À 21H30: MILLE SAVEURS GOURMANDES - BRIGITTE

- SALADE COMPOSÉE SUCRÉ SALÉ
- CHILI SIN CARNE
- GÂTEAU CHOCOLAT EXPRESS

JEUDI 4 JUIN DE 18H30 À 21H30 : APÉRITIF DÎNATOIRE - ROZENN

- RÉALISATION DE 6 PIÈCES DIFFÉRENTES SIMPLES A FAIRE ET TRÈS SAVOUREUSES

SAMEDI 13 JUIN DE 10H30 À 13H30 : ESCAPADE INDIENNE - BRIGITTE

- RAÏTA DE CONCOMBRE
- DHAL DE LENTILLES AU LAIT DE COCO
- GÂTEAU À LA CAROTTE

TARIF : 40 EUROS

Repas partagé sur place dans la convivialité et la bonne humeur

Réservation



Rozenn : 06 85 79 60 17

Brigitte : 06 63 74 60 11

Lieu : " L'équilibre" Ccal Le Haut Pommeret

35 310 Bréal - sous - Montfort

