

# L'INSTANT-CUISINE

A partir de 7 ans !!!



Desclozeaux

## ● **Eveillons notre créativité,**

Pour composer le support des « canapés », de tartes, de sauces... de très nombreuses farines se présentent sur le marché : connues (blés anciens, sarrasin, seigle, châtaignes, maïs, riz...), plus étonnantes (coco, sésame, lin, courge, arrow-root...), plus ou moins travaillées (T80, T150 dites semi-complètes, complètes...).

## ● **Expérimentons, pleinement**

Les propriétés des éléments présidant à la préparation des différentes préparations seront présentées de façon théorique, pratique et concrète. Vous pourrez ensuite de façon autonome concocter vos propres recettes, sans gluten ou avec, excluant tel ou tel ingrédient selon vos besoins, en tenant compte des propriétés mécaniques, gustatives et nutritionnelles des ingrédients choisis.

## ● **Partageons la joie de savourer...**

...chaque bouchée, chaque instant, bien au cœur de l'expérience (des exercices de relaxation, d'éveil des sens, de méditation, vous seront proposés)

**Vous serez accompagnés par :**

**Maryvonne JAFFRELOT**, cuisinière végétarienne

**Nicole SICARD**, Dr en médecine, formée en naturothérapie, approches énergétiques et psycho-spirituelles.

**Dates : samedi 25 janvier 2020** (de 10h30 à 15h30)

A noter, les autres dates en 2020 :

- Atelier d'une demi-journée : 25 janvier, 29 février, 28 mars, 25 avril
- Atelier de « fin de semaine » : 14/16 février, 8/10 mai

**Lieu** : Melvieu – 12400 St Victor-Et-Melvieu

**Tarif** : 50 € (nourriture comprise) – tarifs pour familles... facilités de paiement...

**Contact** : 06 70 15 18 27 – [contact@armoni-sante.com](mailto:contact@armoni-sante.com)

