

Théorie :

Découverte d'aliments peu utilisés :
amarante, quinoa, millet, sarrasin, riz complet, lentille, tofu

Atelier culinaire avec des recettes originales

Salade sarrasine germée
Potage à l'amarante, abricot et carotte
Pain aux graines
Quinoa au poireau et perles de grenade
Millet aux fines herbes et sa mousse de lentille
Quiche carotte et fenouil
Cake à la banane imbibé de citron
Mousse au chocolat « masala »

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES !

Versement avant le début du cours sur le compte CCP 87-366636-3.

Merci de préciser la référence du cours lors du paiement.



Manger sain et gourmand avec une intolérance au gluten et/ou au lactose

*Par Mary-Claire Jeannet,
conseillère en nutrition au Centre de santé la Corbière*

SAMEDI 28 JANVIER 2012
de 10h à 14h

Prix : 85.-, cours, fiches recettes et repas
Nombre de participants : 6 - 8 personnes

Délai d'inscription 1 semaine avant le début du cours

LIEU, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

1470 Estavayer-le-Lac
tél : 026/664 84 20, fax : 026/664 84 25
E-mail : office@lacorbiere.ch
www.lacorbiere.ch

