



Les protéines végétales

Maître de stage : Fabienne Couderc

Fabienne a suivi une formation pour mener une ferme en agriculture biologique en vente directe. Elle poursuit par une activité commerciale dans l'alimentation biologique. Formée par Brigitte Fichaux diététicienne, Fabienne accompagne le consommateur à faire le chemin des produits du terroir à l'assiette. Ses ateliers de cuisine valorisent des pratiques culinaires simples pour préparer des repas du quotidien équilibrés et peu onéreux.

Descriptif

Vous venez pour découvrir les sources variées des protéines végétales (légumes secs, algues, céréales, oléagineux). Mieux choisir vos aliments vous permettra de mieux les digérer.

Les repas du quotidien sont vos alliés pour améliorer votre santé et les partager est un moment de plaisir.

Programme

Vous réaliserez 2 plats dans une cuisine pédagogique.

Vous apprendrez à utiliser et cuire les aliments pour qu'ils gardent leur nutriments,

Prévoir un tablier et des boites pour amener chez vous les préparations

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 6/ 12 - **Durée :** 3h

durée	Tarif/personne
3h	20€ + Chapô