

Atelier cuisine sans gluten : « Tout simplement délicieux » !

Maître de stage : Nadine GIRAUD, est salariée dans un magasin d'alimentation biologique (Biocoop) et y anime des ateliers de cuisine depuis 2009. Elle a créé début 2013, une auto entreprise de conseils et formations en cuisine familiale : « Tout simplement délicieux »

Lieu : ANGERS (49100)

Descriptif



Le gluten est une protéine présente uniquement dans certaines céréales telles que le blé, épeautre, le petit épeautre, le kamut, l'orge, l'avoine et le seigle. Chaque céréale possède un type de gluten différent : blé = gliadine ; orge = hordéine ; seigle = sécaldine ; avoine = aveline et tous ne sont pas allergènes au même degré. Aujourd'hui, le blé est celui qui cause le plus de réactions du fait des nombreuses sélections et mutations génétiques que l'agriculture de masse lui a fait subir, dans le but d'augmenter les rendements, la résistance aux maladies et ravageurs...malheureusement au détriment de sa digestibilité et de notre santé !

C'est en constatant le nombre croissant de personnes qui rencontrent des difficultés avec un changement radical d'alimentation, qu'elle a commencé à s'intéresser au sujet. Comment redonner le plaisir de se nourrir en cuisinant autrement et faire en sorte de ne plus se sentir isolé(e).

Nadine, vous propose un apprentissage de la cuisine sans gluten, sans lait animal et autres allergènes dans un esprit de convivialité et de bonne humeur.

Ces ateliers sont également le lieu pour échanger, tout en cuisinant dans la convivialité et la bonne humeur et vous donner des pistes de solutions afin que la personne concernée ne se considère plus isolée. Vous apprendrez les trucs et astuces qui vous rendront la cuisine plus simple.



Programme

Les bases

Les allergènes :

- Le gluten
- Le lait animal
- Autres allergènes (en fonctions du groupe, à préciser lors de votre inscription)

Les trucs et astuces:

- Rendre la cuisine plus simple

Préparation en groupe :

- Techniques de plats déclinables (entrée, plat et dessert)

=> **Dégustation des plats cuisinés !**

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 5-10 Durée : 4 heures sur ½ jour

Horaire	Tarif/personne
de 14h à 18h Temps de repas inclus	40€

Le nombre de places étant limité, merci de réserver votre place.

Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :

association@eco-formation.org