

Les cours à Riaz

7 jeudis de 18h30 à 21h30



Tarif
100.- l'atelier

Avec Julie Champenois-Wittlin, infirmière pédiatrique, spécialiste de l'allaitement, de l'alimentation de l'enfant de 0 à 5 ans et du sommeil.

9 FÉVRIER

Des petits déjeuners salés ou sucrés

C'est comme on veut! Super croustillant lorsqu'il s'agit d'un crunchy sage & gourmand à la fois, des mug-cakes salés pour une matinée bien chargée, ou des crêpes de flocons à décliner selon les envies...

9 MARS

Boulettes & galettes

L'un des repas préférés des enfants. Pratiques, rapides, faciles pour des idées repas variés, où céréales, légumineuses, légumes et herbes aromatiques se mêlent joyeusement.

6 AVRIL

Pique-niques malins

Invitation à sortir du classique « jambon-beurre-chips-soda ». Au menu, des petits cakes individuels, petits bocaux-repas si colorés que l'on en redemande... chaussons salés selon le marché, petits clafoutis de saison en mode rapide.

4 MAI

De saines tartinades à faire soi-même

Du classique houmous ou guacamole, aux pâtes à tartiner « primeurs » avec une foulitude de légumes, et celles que l'on concocte avec ce qu'on a sous la main, les pâtes à tartiner n'auront plus de secret pour vous.

Ces cours s'adressent aux parents en recherche d'idées !

21 SEPTEMBRE

Apéro & crackers

Cela demande un peu d'organisation ! Il faut penser aux boissons, au buffet salé et au buffet sucré, concilier les goûts et les intolérances. C'est ce que je vous propose dans cet atelier.

12 OCTOBRE

De bons gras dans nos assiettes

Les huiles végétales participent à notre santé et à notre beauté. Elles préviennent de nombreuses pathologies et renforcent notre système immunitaire. Irremplaçables en cuisine comme exhausteur de goût, il faut savoir les utiliser à bon escient et apprendre à les combiner.

9 NOVEMBRE

Mes bons desserts aux sucres naturels

Le sucre est régulièrement pointé du doigt car nous en consommons beaucoup trop ! Faut-il pour autant s'en priver ? Comment concilier notre besoin de sucré tout en préservant une glycémie stable ? Cet atelier vous propose un répertoire complet de tous les sucres naturels et la façon de les utiliser.

Inscriptions & prestations



Pour s'inscrire

Sur mon site www.bon-bio.fr

Par mail francoisebon49@gmail.com

Par téléphone 024 472 18 82 ou 075 432 30 68

=> Les inscriptions aux ateliers culinaires sont validées dans l'ordre d'arrivée.

=> Paiement de la totalité du cours au début de chaque atelier.

=> Les ateliers non décommandés 48 heures à l'avance sont dus en totalité sauf si vous vous faites remplacer.



Bon bio c'est :

- Des ateliers culinaires collectifs
- Des ateliers culinaires privés à domicile
- Des consultations privées



Bon Bio

Françoise BON

