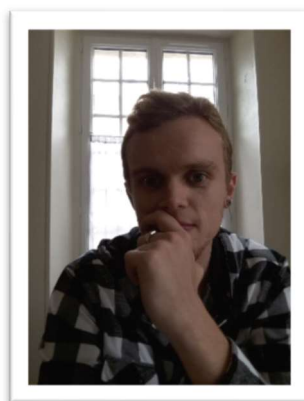


# CUISINE VEGETALE



*Claire Trochon*



*Thibault Bernelin*



*Camille David*

**Bénévoles pour l'association L214 et passionnés de cuisine**

## COURS DE CUISINE VEGETALE

*Comment donner plus de place aux fruits et légumes dans notre assiette ?  
Comment s'assurer que notre repas soit équilibré et bon pour notre santé ?  
Comment gagner du temps et faire des économies avec son alimentation ?*

Les ateliers de cuisine végétale nous permettront de réaliser ensemble des recettes simples, gourmandes et qui changent de l'ordinaire. Alternant moments d'échanges, d'astuces culinaires et de pratique, nous répondrons ensemble à vos questions en démontrant que cuisiner les fruits et légumes est loin d'être insipide et ennuyeux.

Ces ateliers vous feront découvrir la cuisine « végétale », sans produits d'origine animale. Vous allez connaître de nouvelles saveurs, grâce à d'autres façons de cuisiner de nouveaux aliments.

Laissez-vous surprendre !

## Dates et programmes des ateliers

**20 septembre** – Introduction à la cuisine végétale et farandole de houmous colorés

**18 octobre** – Remplacer les œufs : démonstration avec une omelette végétale et un banana bread au chocolat (gâteau à la banane)

**22 novembre** – Petits-déjeuners gourmands, à préparer d'avance ou rapidement le matin : porridge, pancakes et toast à l'avocat

**20 décembre** – Végétaliser les repas de Noël ? Plein de trucs et astuces pour détourner les recettes classiques !

**17 janvier** – Consommer du lait végétal : en faire soi même et l'utiliser pour faire des cookies et du chocolat chaud

**28 février** – Goûters et encas à emporter : des recettes saines de barres de céréales maison et de muffins aux fruits

**21 mars** - Remplacer la viande ? En confectionnant ses steaks végétaux et en découvrant de nouveaux aliments (tofu mariné, soycisses...)

**25 avril** – La cuisine crue, simple et rapide à réaliser, pleine d'énergie : spaghetti de légumes et bouchées sucrées crues

**23 mai** – Des salades colorées et vitaminées, des recettes pour ne pas se lasser et bien s'alimenter : buddha bowl et salade gourmande et sucrée