

Cuisine asiatique au Chemin vert

2026 - 2027

18h30 – 20h30

15 septembre 2026	Tteokbokki Sauté de tteok(pâte de riz) à la coréenne et sauce Gochujang
06 octobre	Gyoza Ravioli grillé au porc à la japonaise
03 novembre	Pho ga Soupe de nouille à la vietnamienne
08 décembre	Daktoritang Soupe de poulet à la coréenne
05 janvier 2027	Lulou fan Riz au porc taïwanais
02 février	Gâteau chiffon au thé vert
09 mars	Cheong fan Crêpe de riz à la chinoise
06 avril	Japchae Sauté de vermicelle de patate douce à la coréenne
04 mai	Salade Gado-Gado Salade indonésienne avec sauce cacahuète

___ € / 9 cours (frais des ingrédients compris) + adhésion

Sans essai gratuit

Réservation: MJC Chemin-vert 1 rue d'Isigny 14000 Caen

tél : 02 31 73 29 90

Cours de cuisine YAKUZEN
Méthode de nutrition traditionnelle japonaise
2026 - 2027
MJC Chemin-vert
mardi 18h30 – 20h30

22 septembre	<i>Yakuzen d'automne</i> <i>Les bienfaits des aliments d'automne.</i>
13 octobre	<i>Menu avec épices</i> <i>Vertus efficaces et rapides.</i>
17 novembre	<i>Yakuzen d'hiver</i> Les aliments qui nous aide à chauffer ? Que nous apporte le soin d'hiver ?
15 décembre	<i>Comment améliorer une meilleur digestion ?</i> <i>Prévention avant les fêtes</i>
19 janvier 2027	<i>Préparation pour le printemps</i> <i>L'importance du changement d'aliment contre les maux saisonniers.</i>
16 février	<i>La prévention contre les maux de printemps</i> <i>Soignons notre physique et notre mental !</i>
23 mars	<i>Pour une meilleur circulation du « Sang »</i> <i>le sang, selon la médecine traditionnelle</i>
13 avril	<i>Boisson par Yakuzen</i> <i>Comment choisir ? Découverte de tisane.</i>
25 mai	<i>Yakuzen d'été</i> <i>Le moment de déguster la grâce du soleil.</i>

___ € / 9 cours (frais des ingrédients compris) + adhésion
Sans essai gratuit
Réservation: MJC Chemin-vert 1 rue d'Isigny 14000 Caen
tél : 02 31 73 29 90