

Cuisine asiatique au Chemin vert

2025 - 2026
18h30 – 20h30

09 septembre 2025	<i>Larb</i> Sauté de poulet aux fines herbes laotien
07 octobre	<i>Soupe won-ton (wan-tan)</i> Soupe de ravioli chinoise
04 novembre	<i>Adobo</i> Mijoté de viande façon philippine
02 décembre	<i>Samossa indien</i> Pomme de terre et épice
06 janvier 2026	<i>Butter chicken curry</i>
03 février	<i>Bibinbap</i> Bol de riz à la coréenne avec ses garnitures variés
03 mars	<i>Yaki udon</i> Pâte fraîche sautée à la japonaise
07 avril	<i>Mochi au fruit (dessert)</i>
05 mai	<i>Khao soi</i> Soupe de nouille thaïlandaise

___ € / 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
2025 - 2026
MJC Chemin-vert
mardi 18h30 – 20h30

23 septembre	<i>Yakuzen d'automne</i> <i>Les bienfaits des aliments d'automne.</i>
14 octobre	<i>Menu avec épices</i> <i>Vertus efficaces et rapides.</i>
18 novembre	<i>Yakuzen d'hiver</i> Les aliments qui nous aide à chauffer ? Que nous apporte le soin d'hiver ?
16 décembre	<i>Comment améliorer une meilleur digestion ?</i> <i>Prévention avant les fêtes</i>
20 janvier 2026	<i>Préparation pour le printemps</i> <i>L'importance du changement d'aliment contre les maux saisonniers.</i>
10 février	<i>La prévention contre les maux de printemps</i> <i>Soignons notre physique et notre mental !</i>
17 mars	<i>Pour une meilleur circulation du « Sang »</i> <i>le sang, selon la médecine traditionnelle</i>
28 avril	<i>Boisson par Yakuzen</i> <i>Comment choisir ? Découverte de tisane.</i>
19 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