

# *Cuisine asiatique au Chemin vert*

2024 - 2025  
18h30 – 20h30

10 septembre 2024	Poulet satay et sauce cacahuète
01 octobre	Hoi ko low (porc sauté sauce miso)
05 novembre	Sundubu (soupe coréenne)
03 décembre	Petites bouchées à la vietnamien: bœuf et poulet
07 janvier 2025	Luo bo gao (galette de radis chinoise)
04 février	Vada Vav (croquette indienne)
04 mars	Curry Rendang
01 avril	Banh Xèo (crêpe vietnamienne)
06 mai	Namuru (légumes à la coréenne)

\_\_\_ € / 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**  
2024-2025  
MJC Chemin-vert  
mardi 18h30 – 20h30

- 24 septembre      ***Yakuzen d'automne***  
*Les bienfaits des aliments d'automne.*
- 15 octobre        ***Menu avec épices***  
*Vertus efficaces et rapides.*
- 19 novembre     ***Yakuzen d'hiver***  
*Les aliments qui nous protègent contre les maladies d'hiver.*
- 17 décembre     ***Comment améliorer une meilleur digestion ?***  
*Prévention avant les fêtes*
- 21 janvier 2025   ***Préparation pour le printemps***  
*L'importance du changement d'aliment contre les maux saisonniers.*
- 25 février        ***La prévention contre les maux de printemps***  
*Soignons notre physique et notre mental !*
- 18 mars           ***Macération par l'alcool***  
*Une autre façon de récupérer le bon côté des aliments*
- 22 avril           ***Boisson par Yakuzen***  
*Comment choisir ? Découverte de tisane.*
- 20 mai            ***Yakuzen d'été***  
*Le moment de déguster la grâce du soleil.*

\_\_\_ € / 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