

# Les ateliers culinaires de gastronomie végétale 2012

ont lieu le mardi soir  
à 18 heures.  
Chaque atelier  
comprend  
un exposé nutritionnel,  
un cours pratique  
et un repas.



## Mardi 21 février

Les bonnes soupes.  
Les jus de légumes,  
les légumes lacto-fermentés.

## Mardi 20 mars

La cure de printemps.  
Désintoxiquer son organisme.

## Mardi 24 avril

Des menus pour garder la ligne.  
Les alternatives au sucre blanc.

## Mardi 15 mai

Les aliments anti-cholestérol.  
Bien choisir les huiles.

## Mardi 12 juin

Le calcium végétal, son intérêt, ses avantages  
pour les adultes et les enfants.

## Mardi 17 juillet

Cinq fruits et légumes par jour, pourquoi ?

## Mardi 7 août

La cuisine sauvage avec la consoude, la  
bourrache, les fleurs.  
Repas d'înoctaires.

## Mardi 23 octobre

Les vitamines ! Du Tonus pour l'hiver.  
Les légumes anciens.

## Mardi 6 novembre

Les bases pour les pâtes levées :  
pizzas, fougasses, pâtes pour gâteaux légers.



### Tarif

- 34 euros/personne pour 3 heures de cours.  
- cours et conférences sur l'alimentation pour  
les groupes et les associations, sur demande.



### Cécile et Thierry Hermeline

Éducateurs de santé  
Pain bio à l'ancienne

Producteurs bio de céréales, fruits et légumes  
Ferme de La Grande Suardière 61360 La Perrière  
02 33 83 53 29 - lasuardiere@hotmail.fr