



Ateliers cuisine saine et bio

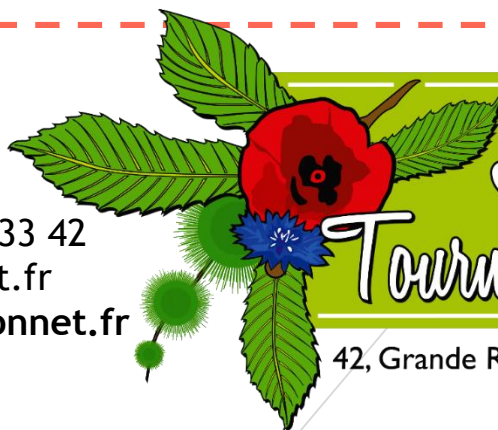
ECOLE VIVRE AUTREMENT

07 St Jeure d'Ay

Tel 06 38 11 94 16 - 09 51 25 33 42

contact@angelique-ponsonnet.fr

<http://www.angelique-ponsonnet.fr>



La Halle
Tournonnaise Bio

42, Grande Rue - 07300 TOURNON

Les différents thèmes

- ▶ **La cuisine japonaise** : Sushis, makis, vous serez un vrai chef japonais à la maison .
- ▶ **La cuisine objectif zéro déchet** : pour éviter le gaspillage au quotidien .
- ▶ **L'alimentation vivante** : comment mettre plus de cru dans vos menus, avec les graines germées, les jus, les salades complètes....
- ▶ **La cuisine sans gluten** : céréales et farines alternatives, comment les utiliser dans vos recettes du quotidien.



Les ateliers cuisine saine

- ▶ **Fréquence** : 1 fois par mois
- ▶ **Jour** : le mardi matin de 9h30 à 12h30
- ▶ **Lieu** : le magasin La halle Tournonnaise bio
42 grande Rue à Tournon sur Rhône
- ▶ Vous repartirez avec vos préparations afin de les faire découvrir à votre famille.
- ▶ Prévoir un torchon, un couteau d'office, un économe, de quoi prendre des notes et des boîtes hermétiques.
- ▶ **Coût** : 35 € par atelier



Inscription

Nom :.....

Prénom :.....

Adresse:.....
.....

Tel :

Mail :.....

Date(s) de l' /des atelier(s) :.../.../ et .../.../...

.../.../.../ et .../.../...

Le/les thème(s):

- 5/06 La cuisine objectif zéro déchet
- 3/07 La cuisine sans gluten
- 4/09 L'alimentation vivante
- 2/10 La cuisine japonaise

Nombre d'Atelier :x 35 € =

Avez-vous déjà participé à un stage avec Angélique Ponsonnet, si oui lequel :

A redonner à votre magasin bio la Halle Tournonnaise bio avec le règlement par chèque à l'ordre d'Angélique Ponsonnet.

Si le nombre de participant n'est pas suffisant les organisateurs se réserve le droit d'annuler l'atelier dans ce cas votre chèque vous sera restitué.

Toute annulation de votre part dans un délais inférieur à 48h, avant la date de l'atelier, ne pourra pas faire l'objet d'un remboursement. Merci pour votre compréhension.