

ATELIER DE CUISINE SANTÉ

Session 2

6 cours d'une
durée de
2-1/2 hrs

La Source

508 rue l'Annonciation Nord 819-275-7667

Début:
Automne
2016

PLAN DE COURS

1. Laits végétaux, faits maison !

date à venir

- Pourquoi remplacer le lait?
- Substituts de lait
- Avantages des boissons "non laitières" préparées maison
- Fabrication de boisson de soya, d'amandes, de coco, crème sure...



2. Les gras, mythes et réalités

date à venir

- Les Oméga 3 - 6 - 9 d'origine marine et végétale
- Cholestérol, gras trans, saturés, polyinsaturés, mono insaturés...
- On prépare: beurres, mayonnaises, crème fouettée et pouding



3. Doit-on se méfier de tous les glucides?

date à venir

- Qu'est-ce que la glycémie au juste? Rôle et importance
- Sources de glucides simples et complexes
- On cuisine: petits pains, déjeuner, salade et 2 desserts surprise!



4. Sans gluten, au delà d'une mode

date à venir

- Les produits sans gluten, c'est quoi, pourquoi?
- Au menu: sarrasin, quinoa, millet, tapioca, riz et compagnie
- Transformer nos recettes
- Céréales granola, muffins et lunchs sans blé



ATELIER DE CUISINE SANTÉ

Session 2

5. Nutrition haute densité et superaliments

date à venir

- Éviter les repas et collations "vides" de nutriments
- Anti-cancer, antioxydant, anti-inflammatoire et bien plus!
- On se fait des déjeuners, collations et lunchs nutritifs



6. Vegan, raw, paléo, comment s'y retrouver?

date à venir

- Principales caractéristiques de chaque "régime"
- On rajeunit nos cellules en cuisinant un repas vivant !
- Au menu: canapés, soupe, salade, plat principal et dessert
- Dégustation, discussion et commentaires sur le cours



À chacun des cours, il y a une partie « information » d'environ 45 minutes sur le sujet du cours. La documentation vous est remise avec les recettes que nous cuisinons ensemble et partageons pour rapporter à la maison.

Tous les ingrédients sont fournis par le magasin La Source, vous n'avez qu'à apporter des contenants identifiés pour vos portions. On doit se coiffer d'un chapeau, foulard ou filet et le port d'un tablier est recommandé !

Un petit cartable ou porte documents vous sera utile pour conserver vos recettes et notes de cours.

Au plaisir de partager de belles soirées en votre compagnie !

Louise Bellefeuille, conseillère en alimentation saine

180\$ pour les 6 cours
Acompte de 50\$ à l'inscription
130\$ payable au 1^{er} cours