

MA PHILOSOPHIE



« La cuisine et moi, une longue et belle histoire, qui correspond bien à ma nature. Partager, échanger, découvrir, savourer, se faire plaisir, préserver sa vitalité !

Je vous invite à découvrir au fil des ateliers, une cuisine saine pleine de saveurs, axée sur la notion de plaisir et de santé durable.»

Sophie Pilliat

ma **Naturo**[®]
cuisine

LES ATELIERS :

- Identifier les aliments bénéfiques à la santé.
- Individualiser votre alimentation.
- Répondre ainsi à vos propres besoins santé et bien être.

En pratique : réalisation ensemble de plusieurs recettes, avec des produits frais bio.

La théorie : les principes d'une cuisine saine, préventive, selon la naturopathie.

La dégustation : ensemble après l'atelier ou à emporter.

L'AGENDA HIVER 2018

« LA CUISINE DÉTOX »

Repas légers pour bien démarrer l'année !

EN JANVIER

- Les jeudi 18 et 25
- Les samedi 20 et 27

« LUNCHBOX-BENTO : REPAS À EMPORTER AU TRAVAIL »

Gourmand, sain et rapide à réaliser !

EN FÉVRIER

- Les jeudi 1, 8, 15 et 22
- Les samedi 3, 10, 17 et 24

« CUISINER SANS GLUTEN, SANS LAIT ANIMAL »

Découvrir et savoir maîtriser les ingrédients de substitution !

EN MARS

- Les jeudi 1, 8, 15, 22 et 29
- Les samedi 3, 10, 17, 24 et 31

LE NATURO-BRUNCH à réaliser ensemble !

Salé - Sucré - Original - Vitalité

- Un dimanche par mois :
28 JANVIER, 25 FÉVRIER, 25 MARS

Suivant le marché :

- Jus de légumes et fruits frais (à l'extracteur), thés de la sélection de «Bernie»...
- Pancakes sans gluten-sans lait, pâtes à tartiner, scones, muffins matcha...
- Tartinades, pâtés végétaux, tofu brouillé...
- Granola, fromages Vegan...
- Mousses fruitées, crèmes glacées, moelleux à l'okara, carrot cake...