

# COUPON REPONSE

**Merci de cocher  les séances qui vous intéressent.**



## Cours de cuisine

Calendrier et thèmes des cours de « La cuisine des cinq sens »  
avec Fabienne Frechon à la Biocoop de Flers

Les cours auront lieu avec un minimum de 6 personnes et 10 maximum, **de 18H30 à 20H00.**

Tarif : 20 € le cours de 1H30, 90 € pour 5 cours.

Apporter un tablier et deux boîtes hermétiques pour emporter les préparations.

Tous les ingrédients biologiques sont fournis.

- Mardi 30 septembre 2008 / **nouveau** : concevoir des menus bio/végétariens équilibrés.
- Mardi 14 octobre / le petit déjeuner (idées salées et sucrées).
- Mardi 28 octobre / **nouveau** : les sauces chaudes d'accompagnement.
- Mardi 18 novembre / découvrir le potimarron.
- Mardi 25 novembre / les algues, comment utiliser ces protéines de la mer ?
- Mardi 2 décembre / **nouveau** : la carotte, une pure merveille.
- Mardi 16 décembre / desserts pour Noël (nouvelles recettes).
- Mardi 6 janvier 2009 / variations avec les lentilles (vertes, corails...).
- Mardi 20 janvier / **nouveau** : les soupes de l'hiver.
- Mardi 3 février / le quinoa, source de protéines sans gluten.
- Mardi 24 février / **nouveau** : les goûters pour petits et grands.
- Mardi 10 mars / les utilisations multiples du poireau.
- Mardi 24 mars / les graines germées, comment les faire et les utiliser ?
- Mardi 7 avril / deux céréales sans gluten, le millet et le sarrasin.
- Mardi 21 avril / **nouveau** : préparer petits pots et plats pour bébé.
- Mardi 5 mai / le pois chiche, une légumineuse de choix.
- Mardi 19 mai / les matières grasses, lesquelles utiliser et pourquoi ?
- Mardi 26 mai / **nouveau** : les bienfaits et les utilisations multiples du chou.
- Mardi 9 juin / Le soja sous ses différentes formes (lait, tofu, tamari...)
- Mardi 23 juin / les laits végétaux et leurs utilisations sucrées ou salées.

Remarque : pour les personnes allergiques ou intolérantes au gluten et/ou produits laitiers, aucun produit laitier n'est utilisé dans la cuisine, et il y a toujours des recettes sans gluten pour chaque thème.

NOM : .....

PRENOM : .....

téléphone : .....

**A REMETTRE A VOTRE BIOCOOP DE FLERS. MERCI.**