

# ATELIER DE CUISINE SANTÉ

début le jeudi  
7 avril 2016  
19h à 21h30

*La Source*

508 rue l'Annonciation Nord 819-275-7667

Session  
1

## PLAN DE COURS

### 1. Croquons nos légumes à belles dents

7 avril

- Cru versus cuit
- Culture biologique versus conventionnelle
- Germination en bref
- Salades croquantes, houmous, rouleaux de printemps, etc.



### 2. Protéines végétales versus animales

14 avril

- Les sources de protéines et leurs qualités
- Intégrer les légumineuses et le tofu plus souvent
- Mijotés savoureux, tartinade pinto, burger, et dessert surprise!



### 3. Noix et graines

21 avril

- Des petits trésors de nutriments concentrés
- Trucs et conseil pour en profiter à chaque jour
- Déjeuners, soupe, végé-pâtés, pesto et tartinade choco-noix



### 4. Fruits et sucres d'ici et d'ailleurs

28 avril

- Fruits frais, surgelés et déshydratés
- Sucres: du blanc au brun, le miel, la mélasse, le sirop d'érable...
- Modifier nos habitudes = moins de sucre
- Collations saines et nutritives, salade repas et desserts



# ATELIER DE CUISINE SANTÉ

## 5. Nos compagnons de repas

5 mai

- Légumes racines, légumes feuillus et crucifères
- Les céréales et "pseudo-céréales"
- Légumes rôtis, casseroles, salades et déjeuner sur le pouce



## 6. Qu'est-ce qu'on boit?

12 mai

- Eau, tisane, jus, thé et lait végétal
- Boissons chaudes et froides rapides et faciles
- Chai latté, jus de légumes, smoothies, etc.
- 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 (5 ou 6 par cours). 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<sup>er</sup> cours