

Recettes pour personnes sensibles

Créativité, pièges et discernement

Objectifs



Généralités : y voir un peu plus clair dans des démarches qui se situent entre une meilleure adaptation de l'alimentation à nos sensibilités individuelles et un effet de mode largement amplifié par les techniques de marketing. Donc adapter notre cuisine aux spécificités individuelles, éliminer les aliments potentiellement suspects et disposer de repères pour décrypter les étiquettes pour les aliments du commerce.

Pratique : astuces pour réaliser les multiples « remplacements » nécessaires tout en découvrant de nouveaux plaisirs.



Contenu

La prise de conscience de l'impact de certains aliments sur notre bonne santé conduit à explorer, avec discernement, l'univers créatif des recettes "sans".



Au programme : sans lait, œufs, gluten, soja, alcool, sucre ajouté, viande... Cuisine sans cuisson.

Comprendre les mécanismes, repérer les ingrédients, concernés visibles ou cachés, les étiquettes...

Place aux recettes astucieuses, goûteuses illustrant la mise en œuvre des multiples remplacements possibles



Activités

Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie



En pratique

Amener cahier pour notes,
appareil photo.
Vos recettes à partager

Autres stages

Apéro dinatoire
Alimentation vivante
Délices déshydratés
Pains spéciaux

Où ?

3b rue de Bassemborg
67220 Lalaye
Infos détaillées sur le
site, page « accès »

Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret