

# Boissons saines

## Surprenantes et gourmandes

### Objectifs



Voici plein d'idées pour varier vos boissons : bonnes pour la santé, mais aussi surprises pour le plaisir de la créativité et bien sûr délicieuses. Adaptées aux saisons, rafraichissantes, toniques, réchauffantes. Pour le quotidien et pour les occasions festives.

Ce programme vous apportera en prime une touche de poésie et de rêve !

Nous n'aborderons pas ici les boissons fermentées, objet d'une autre journée : pétillantes ou non, alcoolisées ou quasiment pas.

### Activités

Ateliers et causeries  
Exposition  
Préparation du repas  
Polycopiés, bibliographie

### Contenu

Jus de plantes, fruits, légumes, smoothies verts et fruités, infusions, boissons pétillantes, laits végétaux, eaux détox... Recettes anciennes ou contemporaines à base d'ingrédients naturels.



J'ai le plaisir de partager avec vous quelques unes de mes recettes préférées. Simples, ne demandant pas de matériel onéreux. Des potions magiques aux noms évocateurs : nuage de jade, lait de dragon, lait du diable, foutinette, lait de poule, sang de Viking. Les jus, une place de choix pour les smoothies. Nous ferons le point sur les eaux détox et les laits végétaux. De quoi se désaltérer et même de se nourrir.

Le contenu, mais aussi la présentation : verres et cruches somptueusement décorés.

### Autres stages

Boissons probiotiques  
Bonnes fermentations.



Toujours dans la logique de l'alimentation vivante. Ex. :

Des jus d'herbes, sans extracteur, pour chlorophylle et plein de vitamines. Des smoothies pour respecter le totum de nos ingrédients. Des couleurs pour combler notre soif de beauté avec le pois bleu, la spiruline, l'hibiscus et bien d'autres colorants.



### En pratique

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

### Où ?

3b rue de Bassemberg  
67220 Lalayé  
Infos détaillées sur le site, page « accès »

### Contact

Tél 03.88.58.91.44  
gerard@jardingourmand.com

### Organisation

Animateur :  
Gérard Verret



JARDIN GOURMAND  
Vivez nature!