

Pourquoi manger bio végétarien

- Pour protéger l'environnement maintenant et demain ;
- Pour protéger sa santé et celle de tous et assurer le bien-être des animaux ;
- C'est le seul type d'alimentation susceptible de nourrir toute la planète à sa faim, durablement et sans toxicité ;
- Le coût écologique des protéines animales est exorbitant par rapport à celui des protéines végétales qui, dans l'alimentation conventionnelle, sont éliminées par raffinage, blutage, épluchage, ... En alimentation biologique les végétaux peuvent se consommer à l'état complet (écorces, peaux, ...) et sans danger d'intoxication, ce qui rend la viande et même les produits laitiers superflus, tant l'apport micro nutritionnel de ces végétaux à l'état complet devient comparable aux produits animaux.
- C'est en assemblant légumineuses, céréales et oléagineux, dans des proportions adéquates que l'on peut reconstituer nos protéines ; l'apport d'œufs et de produits laitiers peut compléter et sécuriser cet équilibre.

PROGRAMME

1 Organisation pour ceux qui ne disposent que de peu de temps pour faire les courses et la cuisine :

- Apprendre à gérer son approvisionnement alimentaire ;
- Composer un menu équilibré vite fait.

2 Gestion des restes volontairement prévus :

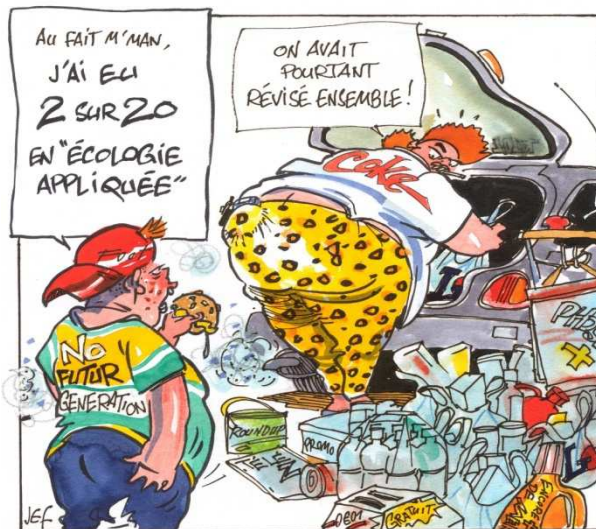
- S'organiser pour optimiser son temps passé à cuisiner.

3 Préparer la veille pour le lendemain :

- Sélectionner des plats dont les restes sont facilement transportables et conservables.

4 Repas préparés à l'improviste :

- Sélectionner pour chaque saison des plats rapides à préparer pour lesquels il est facile de stocker les denrées nécessaires



Une bibliographie pour plus de connaissance est fournie à chaque cours

MENUS ÉQUILIBRÉS POUR GENS PRESSÉS

Cours de cuisine bio végétarienne

Organisation d'un cours :

- 1 H15 → nutrition, recettes
- 2 H00 → atelier de cuisine
(5 à 12 recettes selon le thème de la nutrition)
- 45 min. → repas et partage

Tout est fourni, sauf le tablier

Un cycle comporte 4 cours ;
prix d'un cycle : 120€
prix d'un cours : 40€
chèque cadeau disponible

Formatrice :

Christine Ackermann, diététicienne

Lieu des cours : 9 rue Fischart Colmar

Programme des formations :
www.cuisinebiovegetarienne.fr

Renseignements et inscriptions :
cuisinebiovegetarienne@laposte.net

03 89 80 59 97

MENUS ÉQUILIBRÉS POUR GENS PRESSÉS

Menus 1

Tartare de légumes

Bricks ou crêpes au sarrasin avec au choix : œufs, fromages, huiles, oignons, pesto, tomates séchées, purées d'oléagineux, bananes, pommes, kakis, sirop d'érable, orgeat, miel, ...

Tarte à la feuille de brick et tarte fine sans gluten

Crumbles

Compote crue

Menus 2

Salade aux herbes

Lasagnes végétariennes ou

Lasagnes aux épinards et à la ricotta

Crudités

Soupe de lentilles au cèleri

Terrine de haricots blancs, sauce marocaine

Ou chili

Nougat glacé

Menus 3

Panacotta au gorgonzola, poires et noix

Tranches de sarrasin au curry

Sauce bolognaise végétarienne

Cake au millet

Salade de chou frisé aux kakis

Polenta aux herbes et fromage

Sauce au pesto d'aneth

Flans de brocolis

Mousse végétale au citron

Menus 4

Salade improvisée

Fides

Omelettes aux algues et au

gingembre

Gratin de fruits ou sorbet

Salade improvisée

Chips de brick

Légumes au wok

Panisse minute

Sauce aux poireaux crus

Halva

*Proposition de recettes
susceptible d'être modifiée*



Cycle de 4 cours

Dates :

	Jeudi de 10 à 14H	Mercredi de 18 à 22H
1	12/05/2016	16/11/2016
2	19/05/2016	30/11/2016
3	26/05/2016	07/12/2016
4	02/06/2016	14/12/2016