

Céréales et légumineuses

Atelier culinaire animé par une diététicienne

Millet, orge, boulgour, lentilles, pois chiches,... les céréales et légumineuses sont précieuses pour notre santé et bon marché. De plus, si elles sont bien combinées, ces protéines végétales peuvent remplacer la viande.

En salades, potées, fricassées, galettes; parfumées au gingembre, safran et autres épices, elles constituent de savoureux et originaux mets dignes des meilleures tables.

Ce cours vous permet de découvrir leur valeur nutritionnelle, les différentes façons de les cuisiner et les intégrer dans vos menus.

Objectifs :

- Découvrir les céréales et légumineuses
- Apprendre à composer des menus équilibrés.
- Déguster des recettes saines et délicieuses.

Nouveau

AIGLE

Lundi 26 septembre 2011 18h30 à 21h00 fr. 55.-

VEVEY

Lundi 20 février 2012 18h30 à 21h00 fr. 55.-

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch