

## Plats uniques

### Atelier culinaire animé par une diététicienne

Pas le temps ou l'envie de passer 1 heure derrière les fourneaux chaque jour ? Optez pour les plats uniques ! Et qui dit plats uniques, dit moins d'ustensiles, de "casse-tête" et plus de temps libre.

Que ce soient des plats traditionnels ou plus exotiques, froids ou chauds, pour un repas en famille ou entre amis, il y en a pour tous les goûts. Si l'on peut se régaler tout en respectant l'équilibre alimentaire, c'est encore mieux !

Venez découvrir un choix de recettes originales, simples et goûteuses, qui vous simplifieront la vie et égayeront vos papilles.

#### Objectifs :

- Apprendre les bases de l'équilibre alimentaire afin de composer un plat unique équilibré
- Découvrir de nouvelles recettes de plats uniques.

*Nouveau*

#### VEVEY

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

#### AIGLE

Lundi 19 mars 2012 18h30 à 21h fr. 55.-

Tél. 0844 555 500 - [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – [epvevey@avasad.ch](mailto:epvevey@avasad.ch)

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – [epaigle@avasad.ch](mailto:epaigle@avasad.ch)