

# SANS VIANDES ET SANS CARENCES

## Cours théoriques et atelier de cuisine.

Certains ont fait le choix de bannir la viande de leur assiette. Mais pouvons-nous manger exclusivement des fruits et légumes ? Quelles sont les règles à respecter ? Des vertus du régime végétariens aux risques de carences, découvrez nos conseils.

## Objectifs

- ❖ Apprendre à composer des menus équilibrés mais sans viandes.
- ❖ Découvrir les céréales et légumineuses.
- ❖ Confectionner des recettes sans viandes.

## Contenu

- ❖ Théorie sur l'alimentation.
- ❖ Echanges.
- ❖ Préparation et dégustation de mets.

Vevey lundi	15 février 2010	18h à 20h	Fr. 66.-
Aigle mardi	11 mai 2010	18h à 20h	Fr. 66.-