

Ateliers Cuisine et Crusine

Alimentation vivante

Jardin Gourmand

Gratuit-sans inscription

Thèmes	Horaires
<i>Boissons de la forme</i>	
Kéfir de fruits : boisson probiotique	10h30
Kombucha : champignon de longue vie	11h15
Kéfir de lait (animal ou végétal)	12h
<i>Graines germées</i>	
Graines germées : astuces de culture	13h30
Graines germées : utilisations originales	14h15
<i>Les délices du déshydrateur</i>	
Légumes, graines germées, chips, cuirs...	15h00
<i>Légumes fermentés</i>	
Réalisation des légumes fermentés	16h15
Utilisation crue des légumes fermentés	17h
<i>Cuisinez aussi la beauté</i>	
Décoration culinaire pour Noël	17h45

**Astuces pour une alimentation vivante
simple, rapide, sans matériel onéreux**