

ATELIER CULINAIRE

Animé par
Cécile Gaschet, Naturopathe,

LE SOJA DANS TOUS SES ETATS



Une protéine végétale exceptionnelle :

Quels apports nutritionnels?
Quelles formes de soja?
Comment le cuisiner?

Nous confectionnerons ensemble les recettes suivantes:

- Galettes d'okara salées et sucrées
- Tempeh et lentilles belouga
- Marinade de tofu et ses épices
- Paté végétal

L'atelier se clôturera par une petite dégustation !

Cet atelier est animé par Cécile Gaschet, Naturopathe, qui vous fera partager sa passion de la cuisine tout en alliant les principes diététiques de sa qualification. Vous pouvez la contacter au 06 62 55 34 68 pour de plus amples renseignements (inscriptions auprès de la Trancoulette).

Groupe de 4 personnes minimum/8maxi

DATES : VENDREDI 29 JUIN DE 16H A 18H

PARTICIPATION FINANCIERE : 30 €/personne , tous ingrédients fournis

Inscriptions et renseignements :

LA TRANCOULETTE – Gîte et Chambres d'hôtes
Chemin Petozan – Haut Bachelin – 73 240 St Genix sur Guiers –
04 76 93 22 52 – 06 16 38 38 95 - www.latrancoulette.fr