

# Dates des ateliers cuisine 2011-2012 18h30 (excepté Le Rheu : 19 h)

bon\_ass/ menus prog

Les ateliers cuisine suivent une progression sur 2 années (module 1 et module 2). Possibilité de démarrer avec un Module2 !

Châteaugiron	Le Rheu	Noyal / vilaine	Nouvoitou	Noyal Chatil. /Seiche	Au 49 Rue Pierre Corneille	Au 49 Rue Pierre Corneille	Scarabée St Grégoire
<i>Moule 2</i>	<i>Module 1</i>	<i>Module 1</i>	<i>Module 1</i>	<i>Module 1</i>	<i>Module1</i>	<i>Module 2</i>	<i>Module 1</i>
<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Merc.</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>
21 sept	8 sept	13 sept conférence	20 sept conférence	14 sept conférence	19 sept.	28 sept.	22 Sept conférence
12 oct	13 oct	4 oct	18 oct	5 oct	17 oct	19 oct	20 oct
16 nov	10 nov	8 nov	15 nov	9 nov	21 nov	23 nov	17 nov
14 Déc	8 déc.	6 dec	13 dec	7 dec	05 déc	21 déc	15 déc
11 Janv.	5 janv	10 janv	17 janv	4 janv	09 janv	25 janv	26 janv
29 Fév.	9 fév .	7 fév	28 fév	8 fév	06 fév	29 fév	02 fév
14 mars	8 mars	6 mars	13 mars	7 mars	05 mars	21 mars	15 mars
25 avril	5 avril	3 avril	24 avril	4 avril	02 avril	02 mai	26 avril
23 mai	10 mai	15 mai	22 mai	9 mai	14 mai	30 mai	24 mai
13 juin	14 juin	05 juin	12 juin	6 juin	04 juin	20 juin	07 juin

../..

	Au menu (repas complet)		La leçon du jour (provisoire)	
	Module 1	Module 2	Module 1	Module 2
1	Techniques précises pour les cuissons du riz, des lentilles, etc.	Poivrons farcis Epeautre en flocons	L'assiette bio-économique	Régimes alimentaires : de la tradition à la dispersion!
2	Différents modes de cuisson à l'étouffée. Millet.	Recettes avec châtaignes Boules de millet	Boire un peu, beaucoup... Les boissons idéales	Le rapport Campbell : 35 années de recherche!
3	Cuisson à la vapeur. Sarrasin, blé noir. Choucroute crue...	Tartes aux légumes Chaussons aux légumes Roulé aux légumes ! Extra	Fer. Pour éviter l'anémie.	Légumes lacto-fermentés
4	Soja. Lait de soja, tofu et autres produits.	Lasagnes Fond de tarte sans gluten Tarte de sarrasin / potimarron	Perdre du poids, se sentir plus léger	Les différents laits. Les produits laitiers
5	Idées de "potées" faciles pour le quotidien.	Technique de cuisson en bocaux Spécial Wok rapide	Digestion et transit intestinal	Yin Yang dans l'alimentation
6	Paella rapide avec poisson.	Gratin de légumes Boules de riz	Calcium, ostéoporose, etc.	Yin Yang avec les légumes
7	Les galettes de céréales. Faciles et délicieuses.	Pâté végétal Petits pains à la vapeur	Les matières grasses...	Les différents sucres Index glycémique - Diabète
8	Petit-épeautre, pain, pizza...	Spécial pois chiches (grains, farine): falafels, houmous, socca...	La mastication	Cholestérol
9	Polenta, semoules blé, maïs	Risotto Panisse	Acidité. Equilibre acido-basique	Allergies
10	Coucou végétarien + idées pour l'été	Tiep u djen plat unique, sénégalais	Menus Bonne Assiette : les grandes lignes	

A chaque cours, un repas complet est servi. Aussi, toutes les composantes du repas n'apparaissent pas dans ce tableau.

**Inscriptions** : 02 99 32 18 87 [bonneassiette@laposte.net](mailto:bonneassiette@laposte.net)

**Règlement à l'année** (possible en 2 ou 3 fois). A titre indicatif : entre 12 et 13 € la séance, repas compris.

Possibilité de participation ponctuelle à Scarabée St Grégoire, et autres cours non complet (nous appeler).