

« La diététique gourmande » à L'atelier des Chefs

L'atelier des Chefs est une école de cuisine pour les particuliers désireux d'apprendre à cuisiner de manière conviviale et avec plaisir. L'atelier des Chefs propose des cours accessibles à tous, à partir de 15 € et d'une durée d'1/2h à 4h.

Pour la première fois à L'atelier des Chefs, un cours avec des diététiciens sera proposé durant le mois de Mars !

Quand ?

Le Mercredi 21 Mars 2012 aura lieu le 1^{er} cours de cuisine diététique gourmande de L'atelier des Chefs. Un évènement aussi exceptionnel qu'unique à ne pas manquer. Un atelier novateur puisqu'il inclut des professionnels de la cuisine et de la santé sur 1 heure et demi de cuisine, de plaisir et de partage. Et c'est à l'ABCdiététique, une association de professionnels de santé diplômés, formés aux techniques d'animation et aux principes de *l'éducation pour la santé* que nous avons fait appel pour nous accompagner lors de cet atelier.

Pourquoi ?

C'est comme une évidence que ce cours a vu le jour. Après une enquête commanditée par L'atelier des Chefs auprès de 1009 Français, manger plus sain et consommer des produits de saison est devenue une motivation capitale. 82% des Français considèrent que cuisiner permet de manger plus sain. Il est donc devenu essentiel de donner l'opportunité aux Français de maîtriser le contenu de leur assiette.

Au programme ?

Autours de 3 recettes équilibrées et gourmandes, le chef fera découvrir de multiples alternatives à une cuisine traditionnelle. Avec le soutien de deux diététiciens expérimentés dont Isabelle Darnis, il n'en sera que plus facile de démontrer tous les bienfaits d'une cuisine saine.

Déroulé du cours :

Tout d'abord, les participants pourront travailler sur un *samossa de volaille aux légumes croquants*. L'occasion de rappeler quels sont les légumes de saison et de découvrir une cuisine plus légère mais gouteuse. *La papillote translucide de cabillaud et ses pois gourmands* réconcilieront les participants avec le poisson et toutes les techniques de cuisson associées. Enfin, c'est avec un *cheesecake à la mangue* que le cours atteindra son paroxysme. Car la diététique gourmande, c'est aussi et avant tout du plaisir. Personne ne se privera.

Les diététiciens seront là pour co-animer le cours avec le Chef et fournir des informations nutritionnelles aux client(e)s.

Il s'agit bien d'un cours autour d'une **alimentation saine et équilibrée, gourmande et plaisir**, une cuisine revendiquée par les Français et non un cours de cuisine régime ou « light » !

Infos pratiques :

Cours programmé le mercredi 21 mars de 10h00 à 11h30 suivi de la dégustation.
54€ / personne

Informations et réservations www.atelierdeschefs.fr

L'atelier des Chefs
8 Rue Saint Nizier
69002 Lyon
04 78 92 46 30

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez participer à cette première.