



Atelier culinaire du 13 octobre 2007

Parce que cuisiner est une véritable fête pour les papilles : je vous propose de venir le découvrir avec moi, à travers des recettes créatives et gastronomiques. Utiliser les produits les plus naturels possibles, effectuer, s'il y a lieu, des cuissons douces, choisir des alternatives végétales pour remplacer les produits animaux, permet d'alléger les plats, tout en sublimant les saveurs des aliments, et en apportant bien être et vitalité au corps. C'est une cuisine vivante, une cuisine plaisir, riche d'une palette de saveurs souvent méconnues.

Lors de cet atelier culinaire, nous réaliserons ensemble un menu à la fois équilibré, original et savoureux, à travers des recettes raffinées, mais rapides et simples à élaborer, que nous dégusterons ensuite bien sûr !

La date retenue est celle du samedi 13 octobre 2007, à 16 heures ; la réalisation du repas prendra deux heures, suivie de la dégustation. L'atelier se déroulera en plein cœur de Paris, dans le 9ème, près de Montmartre. Le tarif est de 50 € par personne, payables à l'inscription, afin que je puisse prévoir les ingrédients nécessaires, qui seront bio pour la plupart d'entre eux.

MENU

Saphirs d'avocat au tofu fumé. pris en agar-agar, salade d'herbes folles aux graines germées, huile d'olive au basilic.

Petits pains sans gluten au quinoa.

Fondant au chocolat tout moelleux tout léger
sans sucre, sans farine, sans beurre, sans crème ...
mais délicieux !
accompagné de coulis de framboises.

N'hésitez pas à me contacter si vous désirez davantage de renseignements.

Valérie MONCAN : 06 75 99 73 39

valerie.moncan@gmail.com — <http://cuisinetvoyage.canalblog.com/>

