



## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : Collège et lycée EREA/LEA  
(Cuisine pédagogique)

Début le samedi 07 octobre 2023

DURÉE : 03:00

Prix : **30.00 €**

### RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

Le tarif inclut 9€ pour les ingrédients bio.

### MATERIEL :

2 contenants étanches pour emporter le couscous. 2  
verrines ou petits verres pour le cappuccino et le dessert,  
tablier, torchon

CODE ACTIVITÉ : 201

## DESCRIPTION

Pour compléter, enrichir et diversifier nos modes d'alimentation, il est intéressant aujourd'hui de goûter aux cuisines végétariennes.

Intégrer plus de végétaux dans la cuisine du quotidien, remplacer la viande avec les légumineuses, les associer avec des céréales et ajouter des oléagineux pour des plats nutritifs et gourmands.

De l'entrée au dessert, venez cuisiner un menu végétarien bio complet que vous emporterez chez vous.

Le menu :

- Cappuccino de poireaux
- Couscous végétarien
- Crème de poire au gingembre confit.

## PRÉ REQUIS

## OBJECTIFS

Comment équilibrer un repas végétarien.

Réalisation d'un repas complet végétarien que les participants emportent.

## SÉANCES

| Jour   | Date       | Horaire | Durée | Lieu                                                                              |
|--------|------------|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Samedi | 07-10-2023 | 09:00   | 03:00 | Collège et lycée EREA/LEA (Cuisine pédagogique), Rue de Banas - 26200 MONTE LIMAR |