



“DÉCOUVREZ LES NOMBREUX BIENFAITS DE L’ALIMENTATION VIVANTE”

ATELIERS

Plus d’infos sur les sites

Samedi 18 nov. 2017
10h à 13h
60.-€ tout compris

NATURE ELEMENTS
Magasin BIO

17B, rue des Joncs
L-1818 HOWALD

«Menu gourmand aux saveurs d’automne”

L’automne est là ! On ressort les pulls, les chaussettes et les plaids.
Et en CRUusine on fête le retour des fruits et légumes d’automne !

Besoin de réconfort avec les premiers froids ?

Envie de faire le plein d’énergie?

Vous êtes en recherche d’inspirations?

Les saveurs d’automne seront à l’honneur ...

Au programme, je vous propose de réaliser et de déguster sur place
des recettes 100% végétariennes et vivantes tels que :

- Un velouté de courge et sa garniture automnale
- Une délicieuse marinade en feuilles de chou
- Un savoureux crumble aux pommes façon Raw Food

Samedi 9 déc. 2017
10h à 13h
65.-€ tout compris

NATURE ELEMENTS
Magasin BIO

17B, rue des Joncs
L-1818 HOWALD

«Les délices sucrés et salés pour les fêtes de fin d’année”

Les fêtes de fin d’année approchent à grands pas, au programme de
cet atelier, quelques idées de recettes gourmandes pour l’apéritif et
le dessert ultra saines, digestes et délicieuses
à proposer à vos convives.

Riches en nutriments, ces petites merveilles
sont à consommer sans modération!

Préparation et dégustation sur place de délicieuses
bouchées salées et sucrées accompagnée d’une coupe de
Champagne pour agrémenter la dégustation !

Vous pouvez participer aux ateliers sans avoir suivi les précédents.
Les sujets traités dans l’atelier n’engagent que la conférencière