



# ATELIER DE CUISINE VEGETARIENNE

## A LA TABLE DE BEA

Le programme de  
Septembre/Octobre 2024

Apprendre, s'amuser,  
partager et déguster

[www.beatricevilleneuve.com](http://www.beatricevilleneuve.com)

## **Mardi 10 Septembre 2024 – ATELIER CUISINE SANTE**

**le midi - 11h – 14h**

- Salade de crudités de saison
- Falafels et ses légumes au vitaliseur
- Mousse au chocolat sans œufs

## **Mercredi 25 Septembre 2024 – ATELIER CUISINE SANTE**

**le soir - 18h – 21 h**

- Tartare d'algues
- Bouddha bowl de quinoa au butternut rôtie
- Crème végétale

## **Samedi 5 Octobre 2024 – ATELIER PAIN AU LEVAIN - 10h-12h puis 17h-18h30**

Venez apprendre à faire votre pain au levain et repartez avec votre levain pour démarrer à la maison

Pain de blé au levain - farine T80 bio

Pain de petit épeautre au levain

## **Mardi 22 Octobre 2024 – ATELIER CUISINE SANTE**

**le midi - 11h – 14 h** (pendant les vacances scolaires)

- Salade de crudités de saison
- Wraps maison et mijoté de légumes et légumineuses
- Gâteau au chocolat sans gluten ni lactose

## **Mercredi 30 Octobre 2024 – ATELIER PARENTS ENFANTS**

**-14h -17h** (pendant les vacances scolaires)

Apprendre à cuisiner en famille des goûters sains et gourmands, facile à reproduire à la maison et à emporter pour les goûters à l'école.



**Tarif par personne pour un atelier : 30 €**

**N.B : Pour l'atelier parent enfant, le prix est de 30 € pour le parent et 10 € par enfant.**

Le tarif comprend :

- Les produits bio et de saison
- Matériel pour le déroulement des recettes
- Les fiches recettes
- Le repas à la fin de l'atelier

Ces menus sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de la disponibilité des ingrédients.

Lors des ateliers, les recettes sont faites ensemble ou par petits groupes. Les recettes réalisées en atelier sont faciles et rapides pour pouvoir les refaire chez vous.

Au-delà de l'aspect technique, ces ateliers sont l'occasion de vous partager des conseils en nutrition, naturopathie et pour la cuisine au quotidien.

Vous êtes intéressé(e) mais vous n'êtes disponible sur aucune date ? Vous avez une attente particulière ? Vous aimeriez un accompagnement individuel ? Contactez-moi !

Je propose également des ateliers cuisine individuels, en groupe privé ou à domicile.

Béatrice Villeneuve

Le Grand Breton, 82500 Beaumont de Lomagne

06 66 07 01 60

bea.villeneuve@gmail.com

**NATURO****PATHE**

www.*BeatriceVilleneuve*.com

