

Débo P'tits Plats

Stage de Cuisine Végétale

28 et 29 Mai 2022 à Bessay (85)

Je suis Déborah artisanne cuisinière, passionnée du végétal, j'adore mettre à l'honneur les magnifiques pépites que Dame Nature nous offre.

Je vous propose un stage riche d'échanges et de partages pour mettre le végétal au cœur de vos assiettes et découvrir une cuisine végétarienne simple, accessible et savoureuse.

Vous recevrez toutes les recettes réalisées durant le stage en format pdf.



Les thèmes abordés et mise en pratique :

- Du cru et du cuit dans l'assiette
- L'équilibre acido-basique
- Préparation de pestos et de pâtés végétaux
- Je cuisine sans gluten
- Préparation de dessert avec des sucres naturels
- La nourriture en conscience
- Je gagne du temps dans mon organisation
- J'utilise des produits simples, de saison et locaux
- Le regard dans l'assiette



Lieu : Situé à Bessay (85320) le Centre Tripoura nous accueille dans un cadre magnifique en pleine nature.

<http://www.tripoura.com/>

Quand : du Samedi 28 Mai à 10h au Dimanche 29 Mai à 13h.

Tarif : 155€ préparation d'un déjeuner et un dîner le samedi et d'un brunch petit déjeuner le dimanche matin.

Tarif hébergement : 32€ la nuitée en chambre partagée. Possibilité d'arrivée la veille pour 12€ de plus.

Inscription : **Débo P'tits Plats**, 06.62.14.72.63 ou par mail deborah.capon@yahoo.fr par téléphone.

