

COURS DE CUISINE MÉDITERRANÉENNE

Selon certaines études la cuisine méditerranéenne permet :

- de diminuer la mortalité causée par les maladies cardio-vasculaires
- de diminuer le risque de maladie d'Alzheimer et de maladie de Parkinson .

C'est une cuisine santé qui est de plus en plus populaire, elle invite à l'utilisation de l'huile d'olive, de poissons, de fruits et légumes variés.

Vous êtes invité à participer à ce cours de démonstration en cuisine. Vous découvrirez des recettes simples, des entrées, des plats principaux et des desserts avec des trucs pour les réaliser facilement.

Vous pourrez déguster le tout. Une belle motivation pour vous aider à acquérir de nouvelles habitudes alimentaires.

CONTENU DES ATELIERS

- Menu équilibré facile à préparer
- Produit de choix santé
- Atelier sur l'étiquetage nutritionnel
- Hygiène et salubrité;

N.B. Toutes les recettes présentées durant ce cours vous seront remises

ENSEIGNANT : LAURENT TREMBLAY