



Thème de l'atelier

Cuisine végétalienne et saine pour les repas de fêtes (des protéines végétales au réveillon !)

Date : samedi 22 décembre 2018

de 9h30 à 17h

Menu du déjeuner:

- * Risotto aux shiitakés, algues nori grillées parfumé à l'huile de sésame SG
- * Seitan laqué à la sauce orange-tamari-gingembre
- * Dôme de légumes aux couleurs éclatantes SG
- * Salade pressé de chou aux algues SG



Au goûter :

- * Bûche de Noël végétalienne avocat et chocolat SG

Menu du dîner (à emporter) :

- * Verrines multicolores crème d'avocat, cajou et betterave SG
- * Pinchitos de tempeh fumé pané et frit avec petits légumes SG
- * Salades multi-croquante aux graines germées et mesclun de salades SG

A prévoir :

- * 1 tablier (facultatif)
- * des boîtes pour emporter les restes
- * votre bonne humeur pour apporter du positif à cet atelier !

