



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 !

