

1,2,3... S☼LEIL ! La cuisine vitalité, mode d'emploi ! ©

Cours de Cuisine Nature · Module 2 Rentrée 2011

Les plats proposés n'excluent aucun aliment : c'est la qualité (bio ou terroir) et le mode de cuisson respectueux des nutriments qui est recherché. Ainsi qu'une digestion facile (peu de mélanges au même repas, dessert occasionnel). Il est toutefois possible d'adapter un menu si vous êtes intolérant à un aliment particulier, bien sûr !

Nota : Les plats s'accompagnent toujours de végétaux crus et/ou cuits...

18h30 – 21h30	Recettes : 2 plats par cours	Notions techniques	Notions naturopathiques
Septembre Mardi 27	<ul style="list-style-type: none">• bouillon de poule• croquettes de millet• banane en papillote	Bouillon de poule maison Préparation du millet Savoir acheter les bananes	Les bienfaits irremplaçables du bouillon de poule maison (digestion, assimilation) L'alimentation antifatigue
Octobre Mardi 18	<ul style="list-style-type: none">• chou-rave râpé gros sauce purée de noisettes et shoyou• bavarois carottes sauce miso et noix• soupe miso et pâtes soba	Le miso, mode d'emploi ! Shoyou et tamari : le soja lacto-fermenté (le bon soja) Les pâtes soba : au sarrasin.	Les bienfaits de la cuisine japonaise.
Novembre Mardi 15	<ul style="list-style-type: none">• courge patidou à la vapeur• poisson sur lit d'oignons + carottes	Cuisson au four et à la vapeur	Toutes les cuissons : les bonnes et les nocives.
Décembre Mardi 13	<ul style="list-style-type: none">• betterave crue et assaisonnement• gomasio frais• pain de chou-fleur et noix (œufs)	Gomasio maison : un vrai bonheur ! Pain de légumes	Les graisses et le système hormonal. Le drainage lymphatique : chasser les toxines après les Fêtes.
Janvier Mardi 10	<ul style="list-style-type: none">• galettes de céréales (flocons et grains entiers) et légumes• soupe au lait de coco	Les galettes : vite fait et délicieux	Les céréales : des plus vitalisantes au moins vitalisantes.
Février Mardi 7	<ul style="list-style-type: none">• soupe navets et cumin• riz aux mille noix• toasts de chèvre chaud sur pomme	La cuisine aux épices	Les bienfaits des épices et des fines herbes pour la digestion. Mélanges harmonieux légumes-épices.
Mars Mardi 13	<ul style="list-style-type: none">• tarte aux flocons de céréales et légumes et œufs• flan au « lait » végétal	Les flocons de céréales : usages et préparation. Les laits végétaux	Les fibres : faisons le point sur le bien-être intestinal (clé de voûte de l'immunité).
Avril Mardi 10	<ul style="list-style-type: none">• roulés aux légumes• poulet cuit en cocotte Romertopf	Cuisson douce pour une viande fondante	Comment chouchouter son appareil digestif.
Mai Mardi 15	<ul style="list-style-type: none">• avocat et tartare d'algues maison• poisson et sa sauce à la dulse (algue)	Accommoder les algues	Bienfaits des algues Le calcium, l'ostéoporose...
Juin Mardi 5	<ul style="list-style-type: none">• guacamole (avocat + tomates +...)• polenta (semoule de maïs)• crème de carottes-cerfeuil au bouillon maison	Le maïs, mode d'emploi ! Potage de légumes au bouillon de poule : vitalité +++	L'équilibre acido-basique : indispensable à la vitalité.

• Durée du cours : 3 heures..., repas partagé ensemble (ou emporté)

• Prix d'un cours : 22 € + 7 € pour les ingrédients (bio ou quasi-bio) par personne

L'esprit des ateliers peut se résumer ainsi « simplicité, bon sens et convivialité ».

*Nathalie Rouault, enseignante et éducatrice en Cuisine Nature à Boulogne-sur-mer (62)
Formée en Cuisine Nature et en profilage nutritionnel auprès de Taty Lauwers en Belgique.*

Inscription préalable indispensable : rouaultna@wanadoo.fr Tél : 03 21 10 46 52