



ATELIER DE CUISINE
POUR LES GRANDS ET LES PETITS

PLANING BIOCOOP 2015

JE BOOSTE MES DEFENSES AVANT L'HIVER !!

(toute les recettes sont sans lactose, sans gluten)

Démonstration + dégustation magasin : Odos ou la Garounère de 10h à 12h

| AOUT mercredi 26 ODOS | SEPTEMBRE samedi 25 La Garounère | OCTOBRE samedi 3 Odos | NOVEMBRE samedi 21 La Garounère | DECEMBRE samedi 12 Odos |
|------------------------------|--|--|---------------------------------------|-------------------------------|
| Légumes bio et polenta | Comment je cuisine le tofu | Carbonara végétarienne sans lactose sans gluten | Potimarron et légumineuses | Toasts de NOEL |

Atelier privé Magasin sur réservation de 14h à 15h30

| AOUT mercredi 26 | SEPTEMBRE samedi 25 | OCTOBRE samedi 3 | NOVEMBRE samedi 21 | DECEMBRE samedi 12 |
|--|---|---|-----------------------|-------------------------|
| Salade de sarrasin et saveurs d'automne | Je cuisine le tofu épices légumes de saison | Comment préparer une courge spaghetti | Couscous végétale | Gourmandises de NOEL |

Pour participer à ces ateliers n'oubliez pas de valider votre inscription en déposant
votre paiement

chez biocoop le jeudi avant 19h

ou

Pomcuisine 06 72 37 42 66

www.pomcuisine.fr