



PLANING BIOCOOP 2016

Recettes parfaites pour patienter encore un peu... au printemps il fait bon
mais les tomates sont encore immangeables !!

(toute les recettes sont sans lactose, sans gluten)

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

JANVIER samedi 16 <i>La Garounère</i>	FEVRIER samedi 13 <i>ODOS</i>	MARS samedi 12 <i>La Garounère</i>
Pesto aux graines	Curry de légumes « véga »	Smothie vitaminé

Atelier privé « **Véggie** » Magasin sur réservation de **14h à 15h30** « *la Garounere* »

JANVIER samedi 16	FEVRIER samedi 13	MARS samedi 12
Ma pâte..... sans gluten, sans lactose Empandas Végétarienne	Douceurs et parfums Croquettes de légumes à l'indienne	Rapide à faire chez vous & facile à transporter! LUNCH BOX , pour apporter votre déjeuner sain au bureau au travail

Pour participer à ces ateliers privé de l'après-midi n'oubliez pas de valider votre inscription en déposant

votre paiement 35€ par personne
chez biocoop le jeudi avant 19h

ou

Pomcuisine 06 72 37 42 66
www.pomcuisine.fr