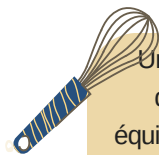


# LES ATELIERS CUISINE



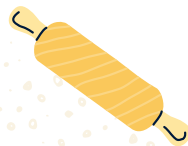
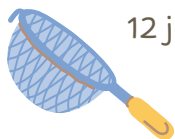
Un mercredi par mois, de 18h à 20h, retrouvez-nous pour cuisiner et découvrir des idées de recettes végétariennes tout en apprenant à équilibrer ses assiettes pour réduire la viande dans ses repas à la maison.

Adultes et adolescents >14 ans

Tarif : 30 € (vous repartez avec vos préparations)

Ateliers sur inscription : [pauline@duventdanslesfleurs.fr](mailto:pauline@duventdanslesfleurs.fr) ou 03 85 73 34 03

- 18 octobre  Des mijotés complets à toutes les sauces
- 15 novembre  Des petits déjeuners protéinés
- 13 décembre  Des biscuits de Noël 100% locaux
- 17 janvier  Des goûters sains pour petits et grands
- 21 février  La cuisine à toute vapeur
- 13 mars  Des desserts gourmands à IG (indice glycémique) bas
- 17 avril  Apéro veggie
- 15 mai  Des desserts au chocolat sans gluten
- 12 juin  Des salades estivales et complètes



Café-cantine & épicerie Du vent dans les fleurs

Adresse : 12 place de l'église à Montcenis

