



ATELIER CUISINE **VEGETARIENNE**

ou Comment végétaliser son alimentation

Vendredi 22 février 2019 à 16h30

Au Restaurant d'Entreprise d'AL-E Illkirch

Nombre de places limité à 12 participants

Inscription obligatoire avant le 18 février 2019

Tarif subventionné (salariés, conjoint, enfants – 18 ans) : 15 €

Tarif extérieur 30 €

Les atouts écologiques et santé de l'alimentation bio et végétarienne

Par Christine Ackermann, Diététicienne

<http://cuisinebiovegetarienne.fr/index.php/cours-de-cuisine>

www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/

La Commission Loisirs vous propose de préparer le menu ci-dessous et le déguster ensemble :

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| Salade d'oranges épicées | / | Gratin de lentilles et fèves au potimarron |
| Sauce yaourt aux fines herbes | / | Salade de germes de graines aux graines grillées |
| Tarte choc coco (façon « Bounty ») | | |