

Animé par Isabelle ANTONIN

# CUISINE INTUITIVE

Dimanche 18 août 2024



**saine, simple et de saison  
à partir de produits végétaux  
à Saint Juéry (12550)**

**Le lieu: gîte du Brugas 12550 Saint Juery**

**<http://www.lebrugas.com/>**

**Possibilité de loger dans le gîte et d'arriver la veille**

**28€ la nuit en chambre partagée à 2 ou 3 personnes**

**50€ en chambre seule**

**Jacuzzi en fin de journée possible**

**Contacter Isabelle au 0644751458 ou [lafioussarie@gmail.com](mailto:lafioussarie@gmail.com)**

**La formation sera suivi d'un stage pour apprendre à faire son pain au levain naturel animé par Jacques ANTONIN**

## Transition vers plus de végétal dans vos repas

Vous apprendrez :

- les bases d'une cuisine végétarienne équilibrée
- quels sont les ustensiles indispensables
- à trouver des idées pour transformer les produits de saison et en faire des mets appétissants
- préparer des plats crus et des plats cuits qui seront appréciés même des enfants
- à faire une préparation qui remplacera le fromage
- à faire des pâtés ou pâte à tartiner végétales
- comment faire des desserts vite faits et délicieux
- comment adapter une recette classique en recette plus saine...

---

### Bulletin d'inscription

à imprimer ou recopier et compléter en totalité lisiblement

Nombre de places limité

Je m'inscris au stage de CUISINE qui aura lieu à St Juéry le dimanche 18 août 2024 Horaires : 9h à 18h puis repas partagés

**TARIF : 110€ formation (repas de midi et du soir compris)**

NOM.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

.....

Téléphone.....

Email.....

Bulletin à renvoyer à

Isabelle ANTONIN 52 Boulevard Victor Hugo 12400 St Affrique accompagné d'un chèque de 50 euros à l'ordre d'Isabelle Antonin

En cas de force majeure, un désistement signalé plus de 10 jours avant le stage permettra le remboursement de l'acompte