**Cours de Cuisine**

**gourmande et Saine**

***Retrouvez du plaisir, de l’élégance et du festif en mangeant sain !***

Créativité, découverte d’aliments moins connus

Associations alimentaires - Équilibre – Intolérance

**Fiches**-**conseils sur les aliments utilisés** dans les différentes **recettes**.

**Dégustation** des plats en fin de cours.

**Vendredi 3 Février : CUISINE ASIATIQUE POUR LE NOUVEL AN CHINOIS**

**Vendredi 3 Mars : CUISINER SANS GLUTEN- pains, pâtes, gressins sans gluten**

**Vendredi 7 Avril : CUISINE BEAUTÉ ET ANTIOXYDANTE**

**Vendredi 5 Mai** : **CUISINER VÉGAN sans carences**

**Vendredi 2 Juin : GLYCÉMIE ET GOURMANDISE**

**de 17h à 20h**

***Delphine Bonnaud*** *-* ***Naturopathe***

***Béatrice Ferrand – Artiste Culinaire TARIFS : 50€***

*200 rue de Lyon 13015 Marseille – Métro Gèze*

***Réservation indispensable au 06 38 43 65 91 - 09 85 10 21 50***