



# Cuisine végétarienne d'hiver



Mme HUDELOT Céline (Formatrice et cuisinière indépendante)

## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : Collège et lycée EREA/LEA  
(Cuisine pédagogique)

Début le samedi 23 novembre 2024

DURÉE : 03:00

**Prix : 41.00 €**

### RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

Le tarif inclut 9€ pour les ingrédients bio.

### MATERIEL :

1 assiette et du film alimentaire, un torchon, couteau d'office et éplucheur.

CODE ACTIVITÉ : 202

## DESCRIPTION

Pour compléter, enrichir et diversifier nos modes d'alimentation, il est intéressant aujourd'hui de goûter aux cuisines végétariennes.

Il s'agit d'intégrer plus de végétaux dans la cuisine du quotidien, de remplacer la viande par des légumineuses, de les associer avec des céréales et d'ajouter des oléagineux pour des plats nutritifs et gourmands.

Après un petit apport théorique sur la cuisine végétarienne, nous cuisinerons une assiette complète bio végétarienne que vous emporterez chez vous.

Au menu :

- rillettes végétales aux noix,
- galette végétarienne, sauce aux champignons,
- salade d'hiver et pickles d'oignons rouges.

## PRÉ REQUIS

## OBJECTIFS

- Comment équilibrer un repas végétarien
- Réaliser une assiette complète végétarienne d'hiver que les participants emportent

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	23-11-2024	09:00	03:00	Collège et lycée EREA/LEA (Cuisine pédagogique), 68 route de Châteauneuf - 26200 MONTELIMAR