

## Ateliers Cuisine Santé & Naturo à Pornic\*

PROGRAMME 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2024



CONFÉRENCE • ÉCHANGES • COURS DE CUISINE • DÉJUNER COMPRIS

Mardi 23 Janvier 2024 : *Le cocoo, bon pour nos santé, bon pour nos meris!*

Vendredi 23 Février 2024 : *L'huile à choisir des légumes et aromatiser le riz et le sésame*

Mardi 19 Mars 2024 : *Les graines germées, ce bonbon nutritionnel!*

Jeudi 25 Avril 2024 : *Cuisiner les plantes sauvages / avec sortie quellette*

Mardi 7 Mai 2024 : *Les algues et leurs vertus / avec conférence sur les marchés*

Mardi 18 Juin 2024 : *Plus, mieux, plus de nous, on se régale avec les produits locaux fermiers!*

Ateliers privés/tables - Prestations entreprises - Bons cadeaux pour les fêtes, anniversaires

\*Plus quelques ateliers pour assister en réel avec toutes les règles pratiques - adhésif obligatoire

HORAIRE : 9h30 à 13h30 (ou 14h pour les ateliers algues et plantes sauvages)

TARIFS : 70 € (ou 75 € pour les ateliers algues et plantes sauvages)

Inscription par mail : [jlanature44@gmail.com](mailto:jlanature44@gmail.com) ou [lanne@trouquettoise.com](http://lanne@trouquettoise.com)



JLAN NATURE  
44100 Pornic  
www.jlanature44.com

ESTER TRÉDLO  
L'ANNÉE DU CULIN ET DU BIEN-ÊTRE  
www.lanne@trouquettoise.com

