

Ateliers de CUISINE COLLECTIVE

Animés par :



Marie-Amélie
RIBAGER
Diététicien nutritionniste

*"L'une des clés pour mieux manger c'est de cuisiner...
des produits sains, bruts & de saison"*

Dans une ambiance conviviale
à l'espace de coworking "Eloburo"
au coeur de Chartres : 2 rue perchonne

Inscriptions au : 06 22 49 10 41

Tarifs : 30€ la séance unitaire
ou de 22€ à 28€ selon forfaits

*A chaque séance apprenez
2 recettes & partagez
votre repas ou emportez
votre part*



Possibilité d'offrir des séances sous forme de "bons cadeaux"
Adaptation des recettes selon vos intolérances alimentaires sur simple demande

PLANNING 2020-2021

LES JEUDIS MIDI > LA PAUSE DEJ' AUTREMENT DE 12h30 à 14h00

UN JEUDI SOIR PAR MOIS >> L'AFTER WORK DE 18h30 à 20h00

Inscriptions aux ateliers de cuisine collective auprès de Marie-Amélie au : 06 22 49 10 41

24/09/20	> Poivron farci au fromage de brebis & tagliatelles de courgettes / Carrot mug cake
08/10/20	> Salade d'octobre (HV, figues, lentilles,...) / Smoothie express café ou chocolat
15/10/20	>> AFTER WORK – Petit gratin de penne au saumon / Salade d'agrumes aux pommes
05/11/20	> Crème de courgettes / Tarte aux fruits de saison sans cuisson
12/11/20	> Pad Thaï aux œufs brouillés / Dessert banane coco
19/11/20	>> AFTER WORK – Omelette de tofu aux herbes façon tortilla / Poêlée de champignons
26/11/20	> Soupe de butternut / Galettes de légumes aux pois-chiches
03/12/20	> Duo Carottes PdT curry coco / Sorbet minute
10/12/20	> Cassolette de fruits de mer / Compotée pomme cannelle & pain d'épices
17/12/20	>> AFTER WORK – Makis california / île flottante
07/01/21	> Chou carbonara / Crème de châtaignes
14/01/21	>> AFTER WORK – Salade de hareng / Crumble du verger
21/01/21	> Bolognaise végétarienne / Tiramisu
28/01/21	> Couscous aux légumes de saison / Falafels crus
04/02/21	> Gaufres aux épinards / Salade de brocolis pimentée
11/02/21	> Soupe verte à l'orge / Fondant au chocolat minute
18/02/21	>> AFTER WORK : Rillettes de sardines / Pancakes salés & sucrés
11/03/21	> Dahl de lentilles à l'indienne / Lassi à la mangue
18/03/21	>> AFTER WORK - Risotto aux petits pois / Crème aux oeufs
25/03/21	> Velouté de choux-fleurs au curry / Porridge au sarrasin, dattes & lait d'amandes
01/04/21	> Poulet Yassa / Clafouti à la banane
08/04/21	> Flan de carottes / Rougail végétarien
15/04/21	>> AFTER WORK – Pizza arc en ciel / Roquette, tomates confites & pesto éclats de noisette
22/04/21	> Délice d'artichaut au foie de morue / Verrine de printemps
20/05/21	>> AFTER WORK – Tartinade d'artichaut & houmous de betteraves au cumin / Gressins
27/05/21	> Steaks de betteraves & burger végété / Chaud-froid café vanille
03/06/21	> Briks farcis à la ricotta / Aubergines à la taïwanaise
10/06/21	> Buddha Bowl au quinoa / Smoothie au thé vert
17/06/21	>> AFTER WORK - Tacos mexicains / Fraises à la « crème »
24/06/21	> Risotto façon paëlla / Mascarpone glacé à la framboise
01/07/21	>> AFTER WORK - menu surprise de clôture

Tarifs & forfaits : 30€ séance unitaire ; 28€ forfait 5 cours (soit 140€); 25€ forfait 10 cours (soit 250€); 22€ en forfait année scolaire (30 cours + 1 offert) soit 660€ réglable en plusieurs fois

Lieu des ateliers : Eloburo, 2 rue Percheronne - 28000 Chartres (à deux pas de la cathédrale)
Inscription ou annulation 48h minimum à l'avance, merci de votre compréhension (produits frais)