

## **WEEK END**

### **« ATELIER CUISINER BIO »**

**Public :** Tout public

**Nombre minimum :** 6 personnes

**Nombre maximum :** 12 personnes

**Début du stage :** 10h (accueil à partir de 9h45)

**Samedi matin :** découverte des différents ingrédients de base de la cuisine Bio, confection et partage du déjeuner.

**Après midi :** visite patrimoine locale ou Mont-dauphin (patrimoine mondiale de l'UNESCO).

**17h30 :** préparation et partage du dîner.

**Soirée :** après le repas du soir, sensibilisation et découverte des huiles essentielles.

**Dimanche matin :** atelier cuisine thématique : (exemples : le tofu ou les graines germées, etc....)  
préparation et partage du déjeuner.

**Fin du stage** après le déjeuner.

**Dates :** 4 -5 octobre et 11-12 octobre

Inscriptions obligatoires. Confirmation du déroulement de l'atelier si minimum 6 personnes inscrites.

*Penser à amener son tablier et un torchon de tablier.*