

Nos lieux d'animation

Bas-Rhin

Le Salon de Suzon
7, rue Jenner
67 120 MOLSHEIM

Le Domaine Anstotz et Fils
52, rue Babach
67 310 BALBRONN

L'Espace Attitude Santé
3, allée de l'Economie
67 370 WIWERSHEIM

La Semeuse
20, place de la Liberté
67 300 SCHILTIGHEIM

Moselle

L'Atelier Cuisine
11, rue de la Poste
57 400 SARREBOURG

De la Terre au Panier
1, route des Trois-Maisons
57 370 PHALSBOURG

Tarifs

1 atelier adulte: 38 €
Binôme enfant/adulte : 45 € (1 adulte par enfant,
à partir de 6 ans)

Réduction
Participation à 3 ateliers, le 3ème est à 30€.
Participation à 3 personnes, la 3ème inscription
à 30€.

Contact

LENNE Fanny
contact@unzestedefolie.fr
06 42 44 68 11

www.unzestedefolie.fr
Facebook @unzestedefolie
Instagram #unzestedefolie



Ne pas jeter sur la voie public
Création et photos : FannyFolie

Animation en cuisine végétale
et sans gluten



Cuisine créative
et intuitive

BIO

Echange, partage
et bien-être

Nouveautés

Lors de la saison 2019-2020
l'accent sera mis sur :

la découverte des alternatives au lactose, gluten, oeuf, sucre raffiné

la cuisine zéro déchet (trucs et astuces pour éliminer le plastique, recettes maison, conseils d'achat, recettes anti-gaspi, ...)



"mieux digérer" avec boisson chaude avant et/ou après le repas, épices, manière de manger, ...



Programme

Découvrez une nouvelle façon de cuisiner

○ Pâtisseries et desserts crus

Sa. 21/09, 14h-17h : Le Salon de Suzon, Molsheim
Sa. 02/11, 14h-17h : La Semeuse, Schiltigheim

Menu végétal et sans gluten : autour des choux et courges

Sa. 14/09, 10h-13h : L'Atelier Cuisine, Sarrebourg
Sa. 19/10, 10h-13h : Domaine Anstotz, Balbronn
Sa. 12/10, 10h-13h : De la Terre au Panier, Phalsbourg

Noël autrement

Sa. 23/11, 10h-13h : L'Atelier Cuisine, Sarrebourg
Sa. 30/11, 10h-13h : Esp. Att. Santé, Wiwersheim
Sa. 07/12, 10h-13h : Le Salon de Suzon, Molsheim
Sa. 14/12, 10h-13h : La Semeuse, Schiltigheim

Déroulement d'un atelier :

- partie théorique
- cuisine en binôme pour favoriser l'échange
- repas partagé dans la bonne humeur
- vaisselle et rangement tous ensemble

Détail des menus prévus
sur notre site internet

Matière première
exclusivement bio, un maximum
locale et de saison.
Matériel et recettes fournis.

Durée : environ 3h
Prévoir un tablier



○ Bredele, pain d'épices et compagnie

Sa. 30/11, 14h-17h : Esp. Att. Santé, Wiwersheim
Sa. 07/12, 14h-17h : Le Salon de Suzon, Molsheim

Faire le plein de vitalité pour le nouvelle année : alimentation vivante

Sa. 11/01, 10h-13h : Le Salon de Suzon, Molsheim
Sa. 25/01, 10h-13h : L'Atelier Cuisine Sarrebourg

○ Ateliers ouverts aux enfants accompagnés d'un adulte, à partir de 6 ans

