

Les ateliers sur les matières grasses au case de l'Espérance

Ateliers animés par une diététicienne

Atelier 1 :

Cuisiner sans
matières grasses
Le 10 mai 2022
de 9h à 12h



Au menu :
Préparation
d'un cari de poulet dégraissé
&
sans matières grasses ajoutées



Où les trouve-t-on ?
Quelle quantité utiliser ?

Atelier 2 :

Mieux connaître les
matières grasses
le 24 Mai 2022
de 9h à midi



Quels sont leurs rôles et
leurs impacts sur notre
santé ?

Au menu :

Grains, légumes, poisson
Cuisine sans matières grasses
2nde partie



Atelier 3 :

Découverte de nouvelles
modalités de cuisson et de
préparation
le 7 juin 2022
de 9h à 12h