



La Cuisine d'Estelle au Naturel

Ateliers de cuisine bio, saine et gourmande, sans gluten et sans lactose.
Venez profiter un instant de l'alliance d'un chef de cuisine et d'une naturopathe.
Chaque cours mêle théorie et pratique de l'alimentation selon les grands principes de la naturopathie.

« Que ton aliment soit ta première médecine »

Samedi 6 octobre 2018 - 9h-13h

Pain et pâtes sans gluten et sans lactose

Sans gluten + végétal = l'enfer pâtissier ?

Non, pas lorsqu'Estelle vous guide dans le choix des farines et aides culinaires et que Serge vous livre ses recettes les plus faciles de pains et pâtes (quiche/pizza) et le tout pour rester dans le plaisir et la gourmandise!

Samedi 17 novembre 2018 - 9h-13h

Repas de fête!!! ^{Supplément 10€}

Une alternative au foie gras, saumon et dinde de Noël ?!!!

Venez confectionner un repas de fête de l'entrée au dessert, sain, bio, léger, sans gluten et sans lactose pour le plus grand bonheur de votre foie!

Samedi 19 janvier 2019 - 13h-17h

La farandole des goûters sans gluten et sans lactose

Pour une pause goûter, un quatre-heure à emporter ou même un dessert plus élaboré, venez découvrir la farandole des goûters sans gluten et sans lactose pour charmer vos envies et égayer vos papilles!

Samedi 9 mars 2019 - 9h-13h

Les petits déjeuners naturo sans gluten et sans lactose

Pour en finir avec l'éternel pain + beurre + confiture; voici le miam aux fruits, granola, pudding de chia, pan cakes, brioche... Que de découvertes pour un petit déjeuner équilibré!!!

Samedi 27 avril 2019 - 9h-13h

Atelier de CRUsine

Comment optimiser sa santé en introduisant du cru dans son quotidien avec couleurs et gourmandises de l'entrée jusqu'au dessert : jus de légumes / rouleaux de printemps / tagliatelles de légumes / brownie cru / tarte crue...

C'est ça le principe de l'alimentation vivante... **et toujours sans gluten et sans lactose!!!**

Samedi 1^{er} juin 2019 - 13h-17h

Les desserts légers de l'été sans gluten et sans lactose

Parce que l'été rime avec plaisir et convivialité, venez découvrir des desserts légers, doux, savoureux, rafraichissants pour balayer toute culpabilité!!!



Avec la participation
de Serge,
chef du Presse Purée



06 80 34 63 18

INFOS & RÉSERVATION

Tarif / Personne / Atelier = 50€

Réservation obligatoire

06 80 34 63 18

LIEU

Le Presse Purée
19 espace jean mantelet
14123 Cormelles le Royal

www.estellefilipe-naturopathe.fr

Estelle Filipe Naturopathe