

vous présentent :

Comment mettre en pratique une alimentation VIVANTE

Programme



TARIFS :

- 40 euros le cours, à régler* à l'inscription (**Dernier délai : 7 jours avant la date prévue pour le cours choisi**)
- 140 euros les 4 cours, avec règlement* à l'inscription (**Dernier délai : 7 jours avant la date prévue pour le premier cours**)

ATTENTION : Places limitées - Les cours seront maintenus pour un minimum de 5 participants.

1. Si un cours était annulé les règlements effectués seraient évidemment remboursés (ou conservés pour un prochain cours, selon votre choix).
2. En cas d'impossibilité à assister à un cours déjà réglé : un remboursement ne sera possible que jusqu'à 6 jours avant le cours.

LIEU : Chez [M.V.V.](http://www.m.v.v.veganbio.com) - 68, rue Rouget de Lisle - SAINT AIGNAN sur CHER (41110) - ☎ 02 54 71 54 38 ✉ m.v.vegetal@orange.fr

***REGLEMENT** - Une semaine avant pour confirmer l'inscription : Soit par chèque, soit en espèces, soit par PAYPAL qui gère aussi les cartes bancaires, sans avoir à créer un compte (Voir [ici](http://www.veganbio.com/reglement-animation/) : ou <http://www.veganbio.com/reglement-animation/>)

- **Samedi 27 février 2016** de 14h30 à 18h00

LACTO-FERMENTATION

- . Définition – Intérêts
- . Choucroute et Kimchi
- . Réjuvelac / Probiotiques
- . Fromages végétaux
- . Sauces (salées et sucrées)

Chacun repartira avec un mini bocal de Kimchi, prêt à consommer !

- **Samedi 5 mars 2016 et le Samedi 7 mai 2016** (au choix) de 14h30 à 18h00

PÂTÉS – QUICHES – TARTES

- . Principes de base
- . Evolution/utilisations d'une même recette
- . Garnitures – Gélifiants

Chacun repartira avec... une surprise !

- **Samedi 12 mars** de 14h30 à 18h00

GERMINATIONS – POUSSÉS VERTES – HERBE de BLE

- . Culture - Méthode
- . En savoir plus sur l'herbe de blé
- . Intérêts - Utilisations

Chacun repartira avec un mini plateau de blé + un petit sachet de blé à faire germer

- **Samedi 9 avril et le Samedi 16 avril 2016** (au choix) – de 14h30 à 18h00

SOUPES – TREMPETTES/DIPS – SAUCES (salées et sucrées)

- . Principes de base
- . Saveurs ethniques – Trucs & astuces
- . Soupes énergétiques... et les autres

Chacun repartira avec des feuillets de recettes



ET

- Une pause-goûter... pour ravir vos papilles !
- Un sachet d'échantillons (goodies) offert par MARKET'VEG
- Un code-réduction pour vos prochains achats chez MARKET'VEG