



Les ateliers de cuisine

**Vous aimez déguster des bons petits plats,
Vous aimez épater vos convives,
Vous rêvez de réaliser...**

45 €/pers la séance

Nous vous proposons des "**Ateliers cuisine**", pour apprendre, aussi pour se régaler. Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, Elisabeth, animatrice en cuisine diététique vous propose une cuisine saine et gourmande.

Concilier le plaisir de concocter des plats savoureux avec le bon équilibre des aliments. Retrouver les saveurs et les bienfaits d'une nourriture saine à base de produits biologiques.

Déroulement de l'atelier :

- Présentation du thème choisi et quelques bases diététique,
- Réalisation des recettes par les participant(e)s, guidés par les explications d'Elisabeth,
- Dégustation des plats confectionnés, moment convivial autour de la table,
- Remise de documents (recettes du jour et recettes supplémentaires à réaliser à la maison pour épater ses copines).



Prestation sur mesure : atelier de 6-8 pers.

- Organiser un après-midi avec vos enfants sur le thème du goûter et réalisez des desserts peu sucrés
- Pour un enterrement de vie de jeune fille
- Au sein d'une équipe en Team Coaching
- Entre copines...