

# ATELIERS CULINAIRES

CHEZ IGA CHAUMONT-BILODEAU

1005, GRAND HÉRON, ST-JÉRÔME

## Calendrier HIVER-PRINTEMPS 2016

Le mercredi



10 \$

DATE	HEURE	AU MENU...
20 janvier	19 h	« <b>Comfort food</b> » de janvier Un menu réconfortant pour les froides journées de janvier.
17 février	19 h	<b>Pâtisserie 101</b> Survole de quelques crèmes et garnitures de base telles que la crème au beurre à l'italienne, la ganache noire, la crème pâtissière et la mousseline.
16 mars	19 h	<b>Cuisine au wok</b> Viandes et légumes seront de concert pour vous offrir des plats simplement...parfaits!
13 avril	19 h	<b>Le brunch réinventé.</b> Recevoir à Pâques ne sera plus une corvée !
11 mai	19 h	<b>Les sushis 2 : techniques avancées.</b> Venez approfondir vos connaissances de base.

# ATELIERS SAINE ALIMENTATION

CHEZ IGA CHAUMONT-BILODEAU

1005, GRAND HÉRON, ST-JÉRÔME

Par : Sonia Lizotte, Coach en alimentation

## Calendrier HIVER-PRINTEMPS 2016

Le mercredi



10 \$

DATE	HEURE	AU MENU...
3 février	19 h	Cuisine sans gluten. Découverte de nouveaux ingrédients et saveurs inédites.
30 mars	19 h	<b>Lunchs et collations santé</b> Choix santé, astuces pour lunchs express...et sans stress !
25 mai	19 h	<b>Cuisine végétarienne</b> Tofu, soya, légumineuses....laissez nos recettes végé vous inspirer !

LES INSCRIPTIONS SE FONT AU COMPTOIR DE COURTOISIE

Païement obligatoire lors de l'inscription

  
coachenalimentation.com