

# LA MARMITE BIOMAGIQUE® ATELIERS DE CUISINE SAIN, BIO ET GOURMANDE A LIMOUX ET EN ITINERANCE....

RÉSERVATION FACILE  
PAIEMENT EN ATELIER

De 45 minutes à 4h  
A partir de 15 euros  
Pour tous les niveaux  
Dans une ambiance conviviale

## Les Formules déjeuner, soir, chef en herbe pour les 6/12 ans, cours parents/enfants

### Formule déjeuner-dessert offert

#### L'en-cas

Darne de saumon à la japonaise, marinade au gingembre et au chardonnay, riz thai demi-complet et carotte au miel

Vendredi 7 février 12h.15/3h 45 minutes 15 euros

Atelier à Limoux

### Formule déjeuner-dessert offert

#### L'en-cas

Tajine d'agneau aux pruneaux et amande

Jeudi 9 février 12.15/13h 45 minutes 15 euros

### Les Moments gourmands

#### Cuisinez et rencontrer

Gambas sauce miel/soja, Riz ayurvédique. Moelleux au chocolat aux épices

Vendredi 10 février 19.30-20.30 -1h -36 euros

#### Chef en herbe A emporter

#### De futurs chefs

Mousse au chocolat au tofu soyeux- Galette des rois aux noisettes -Banoffie pie

Mercredi 22 février 15h30-17h 1h30 36 euros

#### Sans gluten, sans beurre, sans sucre....et bon

Pour les personnes allergiques ou intolérants

Tartes salée au chèvre et poireau. Gâteau au chocolat

Samedi 11 février 10h/12h 2h 54 euros



## En itinérance.....je viens chez vous, partout en France

Je me déplace à domicile, je fais le marché avec ou sans vous pour vous offrir ses prestations dans votre ville, dès 8 participants pour les cours de 2 heures et plus.

Voici les thèmes que je peux aborder:

**Cuisine gourmande** (2 ou 4h), on ne compte pas les calories, utilisation de gluten, produits laitiers....mais tout est bio

**Cuisine de saison**(2 ou 4), utilisés les légumes d'antan du marché et les céréales peu connues pour une cuisine familiale

Cuisine pour **initier les enfants** (1h30)

**Cuisine sans gluten** (2 ou 4h), pain, tarte, pâte, blanquette de veau

**Cuisine sans produits laitiers** (2 ou 4h),

yaourt, sauce béchamel, crêpe, petit déjeuner

**Cuisinez les céréales bio.**( 2h) sarrasin, quinoa, avoine, épeautre, kamut...

**Cuisinez les soupes**( 2h) De délicieuses soupes/repas

**Maitrisez le pain maison à la cuisson vapeur** ( 2h), pain au kamut, aux raisins, au chocolat, sarrasin/riz

Tarif: 36 euros pour 1h30 ,54 euros pour 2h et 96 euros pour 4 heure par personne

Pour suivre le menu tout au long de l'année....aller sur mon blog, <http://terre-medecine.blogparty.fr/> A bientôt