



# Cuisine : cuisine sans gluten et sans lactose

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Description</b>             | Vous souffrez de coeliakie ? Vous avez une intolérance au gluten ou au lactose ? Préparer un repas pour votre proche devient un casse-tête ? Ce cours est fait pour vous !   |
| <b>Contenu</b>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Choix des ingrédients</li><li>• Elaboration de différentes recettes</li><li>• Dégustation des plats réalisés</li><li>• Trucs et astuces</li><li>• Nettoyage et rangement en commun</li></ul> |
| <b>Prérequis</b>               | Aucun  |
| <b>Groupe cible</b>            | Personnes "débutantes" au contact de la maladie coeliaque ou souhaitant préparer un repas sans gluten ou sans lactose pour des invités   |
| <b>Objectifs</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation des produits du commerce sans gluten et sans lactose</li><li>• Savoir repérer le gluten et le lactose dans les plats pré-cuisinés</li></ul>                                      |
| <b>Méthodologie/Didactique</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Support de cours</li><li>• Partie théorique</li><li>• Démonstration et explications</li><li>• Participation active</li></ul>   |
| <b>Attestation</b>             | Aucun  |
| <b>Date</b>                    | sur demande / D_51427  |
| <b>Durée</b>                   | Total 3.00 période(s)  |
| <b>Ecolage</b>                 | CHF 66.00  |
| <b>Lieu du cours</b>           | Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)  |