



Cuisine sans Gluten

Description	Que vous ayez une intolérance/allergie au gluten ou non, ce cours de cuisine, donné par l'une de nos nutritionnistes, vous permettra de varier les plaisirs dans votre cuisine de tous les jours. Savoir préparer de bons petits plats sans gluten va vous permettre de découvrir une autre manière de vous nourrir sainement en adéquation avec votre corps et vos envies. Vous utiliserez ainsi des ingrédients parmi les plus digestes pour confectionner des plats équilibrés
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Présentation des ingrédients sans gluten, ainsi que la mise en valeur des produits frais pour des repas sains et énergétiques.• Explications théoriques sur le gluten, les alternatives et les modes de cuisson.• Elaboration de différentes recettes sans gluten• Partage et dégustation des plats réalisés
Prérequis	Aucun prérequis
Groupe cible	Adultes
Objectifs	Découvrir différentes alternatives au gluten tout en gardant des plats facilement réalisables, digestes, sains et savoureux. Prendre du plaisir à réaliser de nouvelles recettes en groupe.
Méthodologie/Didactique	.
Informations supplémentaires	.
Date	sur demande / D_61348
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 89.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)