



# Cuisine : menu sans viande, des protéines autrement

<b>Description</b>	Manger équilibré et sans viande, c'est possible. Dans ce cours vous apprendrez à cuisiner d'autres sources de protéines.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduction théorique</li><li>• Présentation des produits</li><li>• Trucs et astuces du chef</li><li>• Elaboration des recettes</li><li>• Dégustation des plats réalisés</li><li>• Rangement en commun</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre les différentes associations de protéines afin d'avoir un bon équilibre nutritionnel</li><li>• Mettre en pratique des associations créatives avec des végétaux</li><li>• Cuisiner le tofu et le seitan</li></ul>
<b>Attestation</b>	Aucun
<b>Date</b>	sur demande / D_67038
<b>Durée</b>	Total 3.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 90.00 Apporter une boisson de votre choix (facultatif).
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)