



Cuisine : céréales et légumineuses

Description	Les rayons des céréales et légumineuses donnent le tournis. Apprendre à les connaître et à les cuisiner permet de découvrir de nouvelles saveurs. Antifatigue, reminéralisantes, riches en protéines, les céréales et légumineuses regorgent de bienfaits.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Connaissances de quelques céréales et légumineuses : provenance, culture, particularités nutritives• Apprendre à les apprêter• Elaboration de quelques recettes• Dégustation• Nettoyage et rangement en commun
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Dès 16 ans
Objectifs	Apprendre à connaître, reconnaître et apprêter quelques céréales et légumineuses.
Attestation	Aucun
Date	sur demande / D_71738
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 72.00 Apporter une boisson de votre choix (facultatif).
Lieu du cours	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)