



Cuisine : cholestérol ! De bons gras dans nos assiettes

Description	Le retour du bon gras dans nos assiettes, clé essentielle à notre santé.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à différencier les graisses• Savoir équilibrer l'apport en graisse et en fibres dans son quotidien• Etre à même d'équilibrer les repas sur le long terme• Savoir utiliser les différentes huiles• Dégustation des huiles• Élaboration de quelques recettes• Dégustation• Rangements et nettoyages
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre et comprendre le vocabulaire de base : lipides, matières grasses, acides gras, omégas, etc• La consommation quotidienne de lipides, lesquels choisir ?• Comparer les principales huiles et leur utilisation en cuisine
Informations supplémentaires	A apporter : Un tablier, de quoi écrire et une boîte pour les éventuels restes à emporter
Date	sur demande / D_72636
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 75.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Neuchâtel (en cours de planification)

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS