



# Cuisine : cholestérol ! De bons gras dans nos assiettes

<b>Description</b>	Le retour du bon gras dans nos assiettes, clé essentielle à notre santé.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à différencier les graisses</li><li>• Savoir équilibrer l'apport en graisse et en fibres dans son quotidien</li><li>• Etre à même d'équilibrer les repas sur le long terme</li><li>• Savoir utiliser les différentes huiles</li><li>• Dégustation des huiles</li><li>• Élaboration de quelques recettes</li><li>• Dégustation</li><li>• Rangements et nettoyages</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre et comprendre le vocabulaire de base : lipides, matières grasses, acides gras, omégas, etc</li><li>• La consommation quotidienne de lipides, lesquels choisir ?</li><li>• Comparer les principales huiles et leur utilisation en cuisine</li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	A apporter : Un tablier, de quoi écrire et une boîte pour les éventuels restes à emporter
<b>Date</b>	sur demande / D_72636
<b>Durée</b>	Total 3.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 81.00 Apporter une boisson de votre choix (facultatif).
<b>Lieu du cours</b>	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@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

