



Cuisine coréenne avec Madame Kim

Description	<p>La nourriture coréenne comme solution à un bon équilibre alimentaire ! Min Jung Kim produit du Tofu frais à Coinsins (VD) à partir de graines de soja biologiques locales. Cette philosophie, qui s'inscrit dans un concept écologique et local, permet de revisiter la cuisine coréenne avec des produits régionaux et de saison. Dans la cuisine coréenne, chaque détail compte : la richesse de la variété, les saveurs piquantes, l'alimentation équilibrée, la fermentation et les harmonies des 5 couleurs cardinales, c'est-à-dire bleu (foie), rouge (cœur), blanc (poumon), noir (reins), jaune (estomac).</p>
Contenu	<p>Ce moment de partage est aussi l'occasion d'en apprendre plus sur la culture coréenne est de pouvoir alterner les goûts de façon libre et souvent créative. Propositions de plats (liste non-exhaustive et ingrédients en harmonie avec la saison) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Doubou Jjigae - soupe à base de miso, tofu, légumes• Gyelan malie - oeufs• Yaché bokkm - légumes poêlés• Doubou jolime - tofu à la sauce soja• Kimchi - chou chinois fermenté• Kim - algues• Oh iee kimchi - Kimchi au concombre• Bap - Riz au quinoa
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes, dès 16 ans
Objectifs	Initiation à la cuisine coréenne par l'élaboration d'une ou plusieurs recettes traditionnelles de la cuisine coréenne
Informations supplémentaires	Ce qu'il faut apporter : Un tablier, de quoi prendre des notes et une boîte de conservation
Date	sur demande / D_79110
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 178.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

