



Cuisine : Alimentation crue, vivante et végétale

Description	Des recettes inédites, et sans cuisson.... C'est la magie de l'alimentation vivante ! Une cuisine qui transforme le moins possible l'aliment, afin d'en préserver au maximum ses bienfaits. Venez découvrir combien cette cuisine est goûteuse, réactive et apporte des bienfaits au quotidien. Manger cru mais pas froid, c'est possible !
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Introduction à l'alimentation vivante, crue et végétale• Quels légumes choisir pour faire ses jus ?• Comment réaliser une purée de fruits et ses petits plus santé ?• Réalisation pratique d'un menu composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert• Conclusion - quelques pistes de réflexions à emporter avec soi
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Dès 16 ans
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre le concept de base de l'alimentation vivante ou crue• Découvrir le pouvoir des jus de légumes et des purées de fruits• Intégrer et augmenter d'avantage d'aliments crus au quotidien• Elaborer un menu tout cru, équilibré et sain• Apprendre quelques « trucs et astuces » de base pour toujours avoir de quoi préparer un repas sans prise de tête
Méthodologie/Didactique	<ul style="list-style-type: none">• Enseignement aux adultes axé sur l'expérience et les processus concrets• Théorie et pratique
Attestation	Aucun
Date	21.01.2021 - 21.01.2021 / E_1456995
Horaire	18:00 - 22:00 h
Jours	Je
Durée	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 96.00
Lieu du cours	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel
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



Cuisine : Alimentation crue, vivante et végétale

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	21.01.2021	18:00 - 22:00

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

