



Cuisine - Buddha et Poke bowls

Description

Les Bowls sont la nouvelle tendance du moment. Buddha bowl, Poke bowl, superfood bowl ou smoothie bowl, se déclinent à l'infini. Ils permettent de réaliser un plat complet, qui réunit harmonieusement légumes, fruits, céréales, légumineuses et oléagineux crus et cuits, dans un bol. Accompagnés de noix, de graines ou de pousses variées et relevés d'une sauce légère et goûteuse ils sauront vous séduire par leur fantaisie et leur variété. Déclinés avec viande, poisson ou en version végétarienne, leurs saveurs, couleurs et formes se combinent à l'infini au gré des saisons et des envies.

Contenu

- Présentation des aliments
- Préparation d'un bowl avec viande ou poisson, d'un bol végétarien et d'un bowl déjeuner ou dessert
- Explication des différentes variantes
- Techniques de coupes et cuisson

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Découvrir les principes des bowls santé
- Apprendre à composer un plat équilibré et varié, avec ou sans viande, en utilisant tous les groupes d'aliments
- Réaliser diverses recettes

Méthodologie/Didactique

- Démonstration pratique et réalisation des recettes proposées.
- Dégustation en fin de leçon.

Informations supplémentaires

Apporter un tablier, une ou deux boîtes de conservation et de quoi prendre des notes.

Date

19.05.2021 - 19.05.2021 / E_1465161

Horaire

18:30 - 21:00 h

Jours

Me

Durée

1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Cuisine - Buddha et Poke bowls

Ecolage	CHF	89.00		
Lieu du cours	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy			
Dates	Jour	Date	Heures	
	1 Me	19.05.2021	18:30 - 21:00	

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

