



Cuisine sans lactose

Description	<p>Vous avez une intolérance/allergie au lactose ou à la caséine? Un proche l'est et vous vous interrogez sur les alternatives végétales les plus adaptées ? Ce cours de cuisine végétarienne sans lactose et 100% plaisir est fait pour vous! Il vous fera découvrir de nouvelles saveurs, pour des repas équilibrés, remplis de fantaisie et d'originalité. Cuisiner sans produits laitiers, est avant tout un changement d'habitude qui ne doit en rien altérer le plaisir de manger, tout en maintenant une bonne alimentation.</p>
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Cuisiner des plats salés et sucrés ne contenant pas de lactose• Elaboration de différentes recettes 100% végétales• Dégustation des plats réalisés• Trucs et astuces
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes avec intolérance ou souhaitant préparer un repas sans lactose pour des invités
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à créer des alternatives simples et goûteuses à la cuisine traditionnelle, comme un lait végétal (amande, riz, coco, avoine) ou un fromage végétal.• Créer une sélection de recettes pour un repas équilibré sans lactose et 100% végétal, de l'entrée au dessert.• Découvrir une façon plus digeste de s'alimenter.
Informations supplémentaires	<p>Apporter :</p> <ul style="list-style-type: none">• un tablier• une ou deux boîtes de conservation• de quoi prendre des notes
Date	01.11.2021 - 01.11.2021 / E_1526916
Horaire	18:30 - 21:00 h
Jours	Lu
Durée	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 89.00

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





Cuisine sans lactose

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour

1 Lu

Date

01.11.2021

Heures

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

école-club

MIGROS