



# Cuisine : Barres et boules énergétiques sans gluten et sans lactose

<b>Description</b>	Vous souffrez de coeliakie ? Vous avez une intolérance au gluten ou au lactose ? Préparer un repas pour votre proche devient un casse-tête ? Ce cours est fait pour vous !
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Choix des ingrédients</li><li>• Elaboration de différentes recettes</li><li>• Dégustation des plats réalisés</li><li>• Trucs et astuces</li><li>• Nettoyage et rangement en commun</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Personnes "débutantes" au contact de la maladie coeliaque ou souhaitant préparer un repas sans gluten ou sans lactose pour des invités
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation des produits du commerce sans gluten et sans lactose</li><li>• Savoir repérer le gluten et le lactose dans les plats pré-cuisinés</li></ul>
<b>Méthodologie/Didactique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Support de cours</li><li>• Partie théorique</li><li>• Démonstration et explications</li><li>• Participation active</li></ul>
<b>Attestation</b>	Aucun
<b>Informations supplémentaires</b>	Pass-Covid obligatoire
<b>Date</b>	28.01.2022 - 28.01.2022 / E_1536784
<b>Horaire</b>	18:30 - 21:30 h
<b>Jours</b>	Ve
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 72.00
<b>Lieu du cours</b>	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

**Ecole-club Migros Fribourg** Tel. +41 58 568 82 75  
Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg [ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Cuisine : Barres et boules énergétiques sans gluten et sans lactose

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 <sup>er</sup>	28.01.2022	18:30 - 21:30

**Ecole-club Migros Fribourg**

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

