



# Cuisine légère & gourmande

<b>Description</b>	<p>Aussi savoureuse et créative qu'excellente pour la santé, la cuisine légère et gourmande allie le goût et la diététique.</p> <p>Découvrez les multiples saveurs et couleurs de cette cuisine au quotidien. Grâce aux recettes saines, aux multiples astuces et conseils, retrouvez tonus et équilibre sans renoncer à la gourmandise.</p>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation des produits entrant dans la composition du menu</li><li>• Explication du menu et de ses méthodes de cuisson</li><li>• Conseils et astuces pour faciliter le déroulement de la préparation</li><li>• Démonstration de quelques techniques culinaires</li><li>• Préparation active des recettes par les participants</li><li>• Dressage et présentation sur assiette, original et soigné.</li><li>• Dégustation</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Connaissances de base
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à réaliser aisément une cuisine fine, inventive et équilibrée</li><li>• Découvrir les produits saisonniers</li><li>• Connaître les principaux modes de préparation et les techniques de base</li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	<p>Apporter :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• un tablier</li><li>• une ou deux boîtes de conservation</li><li>• de quoi prendre des notes</li></ul>
<b>Date</b>	03.11.2022 - 03.11.2022 / E_1610819
<b>Horaire</b>	18:30 - 21:00 h
<b>Jours</b>	Je
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 89.00
<b>Ecole-club Migros Nyon</b>	Tel. +41 58 568 80 60
Chemin de Crève-Coeur 1 1260 Nyon	<a href="mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch">ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch</a> <a href="http://ecole-club.ch">ecole-club.ch</a>



# Cuisine légère & gourmande

**Lieu du cours**

Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

**Dates**

**Jour**

1 Je

**Date**

03.11.2022

**Heures**

18:30 - 21:00

**Ecole-club Migros Nyon**

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

