

Atelier : Lacto-fermentation

(sans gluten, végétarien)



ECOLE DE CUISINE BIO

www.angélique-ponsonnet.fr

Vous souhaitez conserver vos légumes crus afin de préserver tous leurs nutriments et également apporter de bonnes bactéries et enzymes à votre système digestif ? Grâce à cet atelier vous allez pouvoir confectionner de délicieux bocaux que vous pourrez conserver longtemps et ainsi les apprécier tout au long de l'année !

Cuisiner, partager avec bonheur et se faire plaisir !

Objectifs savoir faire :

- Connaître les bienfaits de la lacto-fermentation
- Maîtriser les différentes techniques
- Préparer de délicieuses recettes

Tarif : 55 €

Prévoir vos contenants : plusieurs bocaux en verre type LeParfait !



Nota : Les conseils donnés ne se substituent pas à l'avis médical.

Je suis intéressé(e) pour participer au(x) stage(s) de cuisine du/...../..... et du/...../.....

Le(s) thème(s) :.....

Mon nom :.....**Mon Prénom :**.....

Mon adresse :.....
.....

Mon Mail :

Mon téléphone :.....

Je souhaite participer au stage de cuisine saine et bio car :

.....
.....
.....

Droit à l'image, dans le cadre de la promotion des activités proposées par Angélique Ponsonnet des photos peuvent être utilisées .

- J'autorise Angélique Ponsonnet a utiliser les photos où j'apparais dessus.**
- Je n'autorise pas Angélique Ponsonnet a utiliser les photos où j'apparais dessus.**

Bon cadeau :

Nom de la personne qui offre ce stage :.....

Je souhaite régler en :

- Une fois par chèque
- Une fois par espèces

Règlement par chèque à renvoyer à l'ordre d'Angélique Ponsonnet à l'adresse suivante :

**Angélique Ponsonnet
285 route de Zipon
07290 Saint Jeure d'Ay**

Le chèque sera encaissé après la participation au stage, en cas d'annulation moins d'une semaine avant la date du stage, il ne pourra être remboursé, merci de votre compréhension.

