

Animé par Isabelle ANTONIN

CUISINE INTUITIVE

Vendredi 13 juin 2025



**saine, simple et de saison
à partir de produits végétaux
à Saint Juéry (12550)**

Le lieu: gîte du Brugas 12550 Saint Juery

<http://www.lebrugas.com/>

Possibilité de loger dans le gîte et d'arriver la veille

28€ la nuit en chambre partagée à 2 ou 3 personnes

50€ en chambre seule

Jacuzzi en fin de journée possible

Contactez Isabelle au 0644751458 ou lafioussarie@gmail.com

La formation sera suivie d'un stage pour apprendre à faire son pain au levain naturel animé par Jacques ANTONIN

Transition vers plus de végétal dans vos repas

Vous apprendrez :

- les bases d'une cuisine végétarienne équilibrée
- quels sont les ustensiles indispensables
- à trouver des idées pour transformer les produits de saison et en faire des mets appétissants
- préparer des plats crus et des plats cuits qui seront appréciés même des enfants
- à faire une préparation qui remplacera le fromage
- à faire des pâtés ou pâte à tartiner végétales
- comment faire des desserts vite faits et délicieux
- comment adapter une recette classique en recette plus saine...

Bulletin d'inscription

à imprimer ou recopier et compléter en totalité lisiblement

Nombre de places limité

Je m'inscris au stage de CUISINE qui aura lieu à St Juéry le vendredi 13 juin 2025 Horaires : 9h à 18h puis repas partagés

TARIF : 110€ formation (repas de midi et du soir compris)

NOM.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Téléphone.....

Email.....

Bulletin à renvoyer à

Isabelle ANTONIN 52 Boulevard Victor Hugo 12400 St
Affrique accompagné d'un chèque de 50 euros à l'ordre
d'Isabelle Antonin

En cas de force majeure, un désistement signalé plus de 10 jours avant le stage permettra le remboursement de l'acompte