

**COULEURS DES METS**  
**ATELIERS CUISINE**  
Saison 2009-2010

**ATELIERS du MARDI**  
18h30 – 20h30  
**20€ l'atelier**

- Mardi 06/10 Des plats simples, bio et pas chers
- Mardi 20/10 Savoir cuisiner le tofu
- Mardi 03/11 Cuisiner les légumineuses
- Mardi 17/11 Les gratins
- Mardi 01/12 Cuisiner les protéines de soja
- Mardi 15/12 Les tartes et les quiches
- Mardi 05/01 Cuisiner avec les épices
- Mardi 19/01 Les terrines végétales
- Mardi 02/02 Les soupes et veloutés
- Mardi 16/02 Les desserts sans gluten
- Mardi 02/03 Les tartes et crumbles
- Mardi 16/03 Les sushi et les nems
- Mardi 06/04 La cuisine au wok
- Mardi 20/04 La cuisine macrobiotique
- Mardi 04/05 La cuisine ayurvédique
- Mardi 18/05 Les crudités en fête
- Mardi 01/06 Les gâteaux exotiques
- Mardi 15/06 Les desserts en verrine

**COULEURS DES METS**  
**ATELIERS CUISINE**  
Saison 2009-2010

**ATELIERS du SAMEDI**  
9h30 – 14h30  
**60€ l'atelier, le repas inclus**

- Samedi 24/10 Cuisiner simple, bio, bon et pas cher
- Samedi 21/11 Cuisine du monde (utilisation des épices)
- Samedi 19/12 Cuisine de fête
- Samedi 16/01 Le soja dans tous ses états (le tofu, le tofu soyeux, les protéines de soja, etc.)
- Samedi 20/02 Les terrines végétales et les sauces
- Samedi 20/03 Les desserts
- Samedi 17/04 Cuisiner les plantes sauvages (sortie à l'extérieur)
- Samedi 22/05 Les gratins et les quiches
- Samedi 19/06 Cuisiner avec les herbes aromatiques

Inscriptions à **Couleurs des mets**  
**04 78 84 65 28**