

# Cuisine Santé et plaisir spécifique

Animé par :  
**ESPEJEL Julien, Cuisinier auto  
entrepreneur**

**Une conférence suivie par la présentation des  
prochains ateliers de cuisine : besoin en  
matériel, techniques de fabrication et échanges  
autour des recettes.**

Se régaler, sans se ruiner, en faisant du bien à son  
corps, c'est possible ! Je vous propose des recettes  
et des techniques simples pour réaliser des plats  
savoureux qui vous feront plaisir ainsi qu'à vos  
proches.

Ils vous aideront à rester en bonne santé.

Ateliers en Partenariat des ateliers Nutrition de  
Patricia LARCHER.

**SANTÉ ATELIER**

**DATE**

**18**

**Mars**

**2025**

**10h00**

**LIEU**

**Antugnac**

**Salle des Associations**

**14 rue du Lavoir**



**INFOS**

**Inscriptions auprès de  
Julien ESPEJEL au**

**06 58 08 57 73**



# Le programme

## CONFERENCE

**18**  
**Mars**  
**2025**

à 10H00

Présentation des ateliers, recettes, matériel. Echange autour de la cuisine, ingrédients, techniques, et recettes.

## ATELIER 1

**1er**

9h00 à 12H00

Le régime Méditerranéen et ses nombreux bienfaits. Quelques recettes faciles et rapides.

**Avril**  
**2025**

## ATELIER 2

**22**  
**Avril**  
**2025**

9h00 à 12H00

De l'entrée au dessert, dans nombre de plats on le trouve, riche en protéine, bon marché !  
L'oeuf est partout !

## ATELIER 3

**06**  
**Mai**  
**2025**

9h00 à 12H00

Les recettes de cet atelier seront choisies lors de la conférence du 4 Mars en fonction de vos demandes.

**Pour plus de renseignements : Julien ESPEJEL – 06 58 08 57 73**

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude