

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