



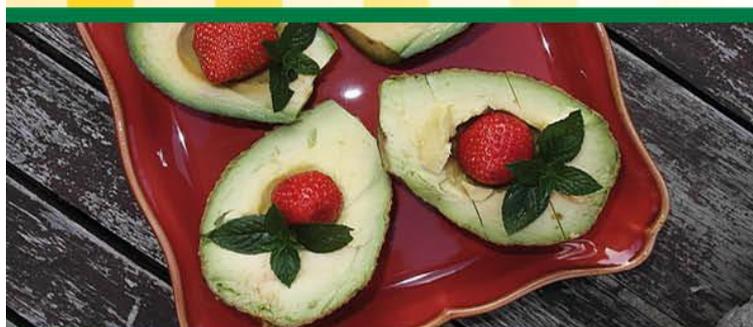
La Cuisine Créative



Atelier animé
par Silvia Decibieux

Renseignements
& réservations :
01 30 99 01 03

cuisine-creative@sfr.fr



Atelier convivial de 7 personnes maximum.

Les propositions de cours sont :

- **Atelier Cuisine** de 2 heures
Vous partirez avec les mets
que vous aurez préparés.
- **Atelier Découverte et Dégustation**
Vous assisterez à une démonstration de
1 heure parsemée de dégustations.
- **Atelier Junior** de 2 heures
Les jeunes partiront avec les mets
qu'ils auront préparés.

La Cuisine Créative

*Que faire avec les
algues, le tofu, les
purées
d'oléagineuses,
les farines de riz, de
pois chiche, de lupin
et autres.*

*Des recettes
composées
d'ingrédients
originaux et
d'associations
audacieuses et
délicieuses.*

*Les Ateliers vous
accompagneront tout
au long de l'année
sur la voie d'une
alimentation saine et
gourmande.*

"Silvia est une
passionnée de
cuisine."

Mes recettes
s'appuient sur deux
Exigences essen-
tielles qui sont ravir
le palais et respecter
la santé.

Je me consacre
depuis plus de 20
ans à une cuisine
influencée par
les différents
courants céréalien,
végétarien,
macrobiotique et
autres....

Chacun de mes plats est une transformation joyeuse et nouvelle alliant des ingrédients simples et naturels.

Ma sensibilité esthétique met aussi l'art de la présentation à l'honneur.
Le plaisir des sens commence aussi avec les yeux.

CALENDRIER 2013 ADULTES

OCTOBRE

Mercredi 23 et mercredi 30: (vacances scolaires) :

15h30 GÂTEAU CHOCOLAT SANS GLUTEN ET SANS LAITAGE
17h FOND DE TARTE SUCRÉE SANS CUISSON ET CRÈME
à L'AGAR-AGAR

NOVEMBRE

Samedi 16 : SARRASIN EN GRAIN ET FARINE DE POIS CHICHE

Mercredi 27 :

15h30 CHAUSSON A LA FEUILLE DE BRICK ET AMANDE
17h PÂTÉ VEGETAL SANS CUISSON

DECEMBRE

Samedi 7 DOUCEURS GOURMANDES ET FESTIVES
(nouvelles recettes)

Mercredi 18

15h30 PETITS FOURS SALÉS EXQUIS ET ORIGINAUX
17h LES MOUSSES AU TOFU

CALENDRIER 2013 JEUNES

OCTOBRE

Mardi 22 ou Mercredi 30 (contacter Silvia pour confirmation de la date):

15h30 à 17h BONBONS AU CHOCOLAT, NOISETTES ET RAISINS

DECEMBRE

Samedi 21

15h30 à 17h BÛCHE DE NÖEL AU CHOCOLAT ET CHÂTAIGNES