



ATELIERS CUISINE DE L'ÉTÉ

Romane VILLEMEN - Conseillère en nutrition

JUILLET 2025

Apéro d'été fait maison

10 juillet – 10h

Réalisez un apéritif sain et gourmand à partager.

Mes goûters de l'été (spécial enfants) 17 juillet – 14h

Atelier ludique pour créer des goûters frais, simples et équilibrés.

→ Comprend un adulte + un enfant

Repas sans cuisson

24 juillet – 10h

Idées fraîches et faciles à préparer sans allumer le four.

Tartares & ceviches végétaux

31 juillet – 10h

Un atelier léger et raffiné autour des légumes crus, herbes, fruits et assaisonnements d'été.

AOÛT 2025

Mes goûters de l'été (spécial enfants) 7 août – 14h

Atelier ludique pour créer des goûters frais, simples et équilibrés.

→ Comprend un adulte + un enfant

Repas sans cuisson

14 août – 10h

Idées fraîches et faciles à préparer sans allumer le four.

Tartares & ceviches végétaux

21 août – 10h

Un atelier léger et raffiné autour des légumes crus, herbes fraîches, fruits et assaisonnements d'été.

Repas autour de la mûre

28 août – 10h

Un fruit de saison décliné du salé au sucré.

Info pratique :

 Durée des ateliers entre 1 H et 2 H (suivant ateliers)

 Tous les jeudis des vacances d'été

 Lieu : "LA CLIC" → 30 Rte de Jospinet, 22400 Lamballe-Armor (Planguenoual)

 Ateliers sur inscription uniquement – Sous réserve d'un minimum de participants

 Prix fixe de 30 euros par atelier. Paiement uniquement en espèces ou par chèque

 romane.nutrisaveur@gmail.com

 06 33 87 81 66

