



Dimanche 13 juin 2010
de 9h30 à 14h30

Atelier de cuisine naturelle

Art fondamental de la Vie

*Les grandes découvertes scientifiques du 20ème siècle nous ont permis de prendre conscience de l'importance du micro/cosmique. Un monde de l'infiniment petit sous tend notre monde macro/cosmique. Au quotidien, nous savons maintenant que nous vivons en symbiose avec des millions de micro-êtres. Cette **solidarité vitale**, nous en avons la responsabilité au travers de notre façon de nous alimenter et de nous oxygéner. Nous collaborons également avec des micro-êtres dans certains processus de transformation alimentaire comme le pain et les aliments fermentés.*

Lors de cet atelier nous ferons ensemble du pain nous et les levures ainsi que des préparations utilisant des aliments fermentés.

Nous vous proposons de préparer ensemble:

- Soupe miso au tofu
- Pain
- Pâtés à tartiner : Cresson/tahin ; Hummus ; Crème de tofu aux olives
- Conserve de tofu
- Gelée de framboise



Apportez un tablier et un grand couteau à légumes si vous en avez un.

Nous vous proposons aussi, avant l'atelier de cuisine, de faire ensemble quelques mouvements de rythmo-pratique (gymnastique rythmique, apportez un petit matelas si vous en avez un).

Les personnes intéressées peuvent arriver à 9h.

Lieu : Grand Appétit 9 rue de la Cerisaie 75004 Paris Métro Bastille
Prix : 30 euros **Réservation au :** 01 69 86 10 34 ou 01 69 07 55 46