



Recettes sans gluten ni laitage

Savoir combattre vos allergies et intolérances

Voici un atelier de cuisine pour les personnes qui souffrent des problèmes de santé reliés à la consommation du gluten (blé, seigle, kamut, épeautre, orge, avoine) et des produits laitiers. Découvrez comment remédier tout naturellement aux allergies, intolérances, sinusites chroniques, otites répétitives, diabète, embonpoint, maladies chroniques du système immunitaire, etc.

Ce cours de 3 heures vous présente les avantages et désavantages de certains aliments, les mythes et publicités à leur propos.

Il vous montre aussi comment préparer vos menus équilibrés à partir de plats simples et délicieux, alors que certains aliments possiblement nocifs sont remplacés par d'autres ingrédients sains. Découvrez des idées pour le déjeuner, les collations, les plats principaux et les desserts.....c'est possible, facile et bon.

Bien sûr, nous allons goûter à un vrai banquet de saveurs tout au long de l'atelier, donc un léger repas s'impose avant de venir à cette rencontre!

Afin d'approfondir les principes présentés, un petit livret de recettes, combiné à des alternatives/substituts possibles ainsi que des trucs et techniques sera fourni à chaque participant.

Au plaisir de vous y retrouver bientôt !