



## PROGRAMME JANV-MAI 2020 à Crest (26)

Une cuisine  
plus proche de la nature  
et source de vitalité

Une assiette équilibrée,  
avec des aliments bio,  
naturels, peu transformés,  
frais et de saison,  
et une cuisine sans sucre  
ni produits laitiers



Prendre soin de soi  
en mettant plus de naturel  
dans son assiette !

Ateliers de cuisine - Magasin L'Étincelle La Plaine  
120 chemin de Malastre, Z.I La Plaine, 26400 Crest  
de 15h à 17h + repas à emporter

Lundi 13 janvier  
Potimarron en fête : 3 recettes pour les temps froids

Samedi 25 janvier  
Idée snack ou buffet : composer son nori maki  
avec des aliments frais et bruts

Lundi 17 février  
S'organiser en cuisine pour composer plusieurs repas :  
8 recettes rapides

Samedi 14 mars  
Le miso, un trésor pour vos intestins

Lundi 30 mars  
Pain Ohsawa et tartes sans gluten

Lundi 6 avril  
Petits déjeuners sans sucre ni produits laitiers

Réservation nécessaire - Nombre de places limité !

---

Nous sommes à votre disposition pour organiser des ateliers de dégustation et découverte de la cuisine macrobiotique  
et/ou pour animer des conférences ou ateliers discussion sur le thème de l'alimentation saine d'inspiration macrobiotique  
+ Coaching en alimentation saine et rééquilibrage énergétique du corps : sur demande

Plus d'infos : 06 12 61 77 59 ou [contact@legoutdusainple.com](mailto:contact@legoutdusainple.com)

[www.legoutdusainple.com](http://www.legoutdusainple.com)

Ateliers culinaires  
et cuisine à domicile

Dégustation et découverte  
de la cuisine macrobiotique

Coaching en  
alimentation saine



Notre style de cuisine est basé sur l'utilisation des céréales complètes en grains entiers, des légumineuses et des légumes cuits, qui sont la base d'une assiette équilibrée. Ces aliments ont une saveur douce, sont rassasiants, riches en glucides complexes et protéines végétales. Ils sont reliés à l'énergie « Terre » dans la médecine chinoise, et doivent être prédominants dans la composition d'un repas. C'est d'ailleurs la même base alimentaire que l'on retrouve dans différentes cultures.

Notre cuisine est inspirée de la macrobiotique, qui englobe une alimentation et une attitude face à la vie. Il s'agit de passer par un cheminement personnel, de chercher par soi-même, de descendre à l'intérieur de soi. L'idée est de prendre sa santé en main et de s'occuper de soi, en utilisant différentes techniques qui vont ramener le corps à l'équilibre et maintenir le système immunitaire à un haut niveau.

---

Nous sommes à votre disposition pour organiser des ateliers de dégustation et découverte de la cuisine macrobiotique et/ou pour animer des conférences ou ateliers discussion sur le thème de l'alimentation saine d'inspiration macrobiotique  
+ Coaching en alimentation saine et rééquilibrage énergétique du corps : sur demande

Plus d'infos : 06 12 61 77 59 ou [contact@legoutdusainple.com](mailto:contact@legoutdusainple.com)

[www.legoutdusainple.com](http://www.legoutdusainple.com)