

# Cuisine "santé" 2011-2012

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois

Coût de la participation 4 €

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
	6 Farandole des légumes	3 Saveurs du monde	1 Le plein de vitamines	5 Petit prix, maxi plaisirs (cours théorique : lecture des étiquettes en magasin)
22 Autour des vendanges	20 A propos du sel	17 Le potiron	15 Repas de fêtes (on cuisine le matin et on partage le repas)	19 Petit prix, maxi plaisirs (réalisation menu établi le cours précédent)
Février	Mars	Avril	Mai	juin
2 Préserveons notre capital santé	1 Le poisson	5 Les abats	3 La farandole des fruits de la nouvelle saison	7 Invitation au pique-nique
16 Quiches, tourtes, tartes	15 Les oeufs	19 Le chocolat dans tous ses états	17 ?	21 Vive les vacances (on cuisine le matin et on partage le repas)