

2019 - 2020

Cuisiner Bio & Autrement

Une cuisine végétarienne et singulière !

à Sommières

Centre social CALADE

Ateliers en groupe de 12 à 15 personnes

Ateliers pratiques

19 Octobre 2019

1^{er} Février 2020

25 Avril 2020

les samedis de 9h à 15h

www.civamgard.fr

Les papilles finement aiguës, nous dégusterons ensemble le fruit de nos expériences culinaires, dans la simplicité et la convivialité !



Avec le soutien de :



Cuisiner Bio & Autrement

à Sommières
dans les locaux du
centre social CALADE
Rue Poterie

Manger moins
de viande
pour notre santé
et celle
de la planète ?

Manger,
c'est s'engager !

Achetez local,
privilégiez les produits
de saison,
refusez de manger
n'importe quoi.

Et aussi...
Des recettes
sans gluten, sans lait
ou sans oeufs
mais avec des saveurs,
des couleurs
et du plaisir.

**30 € pour l'atelier (repas compris)
+ Adhésion annuelle (par famille)
au CIVAM du Vidourle : 10 €**

**Inscription obligatoire 1 semaine
avant la date de l'atelier***

**Organisé sous réserve d'un minimum de 10 inscrits*

Des ateliers organisés par le CIVAM du Vidourle
depuis 2008 et animés par :
Nirmala Daniel & Stella Campagna de L'Effet Gomasio
Laure Limouzin

Contact inscriptions :
Mireille Maurin
mireillemaurin@sfr.fr

Bulletin d'inscription «Cuisiner Autrement» 2019-2020

à retourner au plus tard le 11 Octobre 2019 à :

Mireille MAURIN, 63 impasse des 3 ponts 30000 NIMES mireillemaurin@sfr.fr

Nom :
Adresse :

Prénom :

Tel :

Mail :

Je m'inscris aux ateliers soit 30 € par atelier :

- 19 Oct. 2019 : «Manger moins de viande...»
- 1^{er} Fév 2020 : «Comment s'approvisionner localement...»
- 25 Avril 2020 : «Recettes sans gluten, sans lait ou sans oeufs...»

Fait à

, le

Signature