



Formation Cuisine Végétale et Crue

Nous n'avons **plus le temps de préparer à manger**, et les aliments tout prêts sont sources de nombreux problèmes de santé. Faire une pause et prendre soin de soi, pour **préparer des plats délicieux sans y passer trop de temps**, pour un en-cas ou une petite faim, tout en gagnant de l'énergie et de la motivation et retrouver le sourire : **nous avons tous besoin d'une alimentation saine et vivante.**

Le stress et l'anxiété, les maux de tête, les problèmes de dos et les douleurs articulaires, les tendinites, problèmes de canal carpien ou de nerf d'Arnold touchent une grande majorité d'actifs, notamment ceux travaillant devant un ordinateur. Une alimentation adaptée aux besoins des salariés permet de **traiter de nombreux symptômes non pathologiques simplement** et en douceur en **corrigeant leurs causes** de façon naturelle.

Objectifs

1. Mettre en pratique les principes de **l'alimentation vivante**, végétale et crue
2. **Devenir acteur de sa santé**, en préparant rapidement un repas sain et se régaler en le partageant ensemble
3. Comprendre **comment se nourrir pour prendre soin de soi-même** et de sa santé
4. Découvrir **de nouvelles saveurs et de nouvelles recettes** avec des fruits et légumes biologiques de saison

Durée : 1 jours (7h) repas compris

Information et inscription : Marc Resch au 06 10 88 29 06 ou mresch@free.fr

« Nous sommes ce que nous mangeons. »

Ludwig Feuerbach 1804-1872

Programme de formation

Premier jour, matin : **Recettes simples, rapides et savoureuses**

- Les principes de base de la cuisine végétale et crue
- Préparer une soupe, un pâté végétal, une sauce, une pâte à gâteau
- Composer un repas type

Premier jour, après-midi : **Germination, lacto-fermentation, et gourmandises**

- Les graines germées en pratique
- Les légumes lacto-fermentés
- Quelques recettes gourmandes