



Martine Mus

« Aimer & Cuisiner »

une base d'alimentation vivante, une touche de cuisine du monde,
une pincée de gourmandise, un zeste de fantaisie...

Suite aux nombreuses demandes enregistrées au fil des week-ends de cours de naturopathie à l'I.E.M.N. et afin de répondre à celles-ci, nous avons depuis un an déjà proposé en collaboration avec Martine Mus des cours de cuisine « BIO ». Les cours organisés jusqu'ici ont rencontré un tel succès, que nous avons décidé de remettre le couvert dès la rentrée :

Les cours sont accessibles à tous et auront lieu dans la cuisine du « Grand Corroy »
13 Rue de l'Eglise à Corroy-le-Grand

Nous entamerons la saison 2010-2011 par **un module de 3 cours de base en alimentation saine** ou *comment se nourrit au lieu de se remplir... ?* et en parallèle, proposons les **cours de cuisine « Bio » à thème**, qui seront donnés à raison d'un cours par mois. Les thèmes seront communiqués très bientôt.

Programme du cours de base:

L'objectif du module de 3 cours de base est de répondre aux questions suivantes :

Manger sain, qu'est-ce ?

Pourquoi manger sain... ?

Comment introduire dans son alimentation des aliments à haute teneur énergétique ?

Un module de 3 cours de 3 heures (de 19 à 22h) à la fin desquels entrée, plat et dessert préparés en cours sont dégustés dans la foulée :

un cours axé sur un repas « végétarien »

un cours axé sur un repas « poisson »

un cours axé sur un repas « viande »

Le prix par cours est de 50 euros, le « module de base » (composé de trois cours) revient donc à 150 euros tout compris (repas, recettes et notes imprimées). On s'engage pour les trois cours, soit un module complet. Les cours à thème peuvent être suivis individuellement.

Afin de préserver la qualité des cours, il y aura 10 participants maximum par cours.

Suite...

Voici les dates des prochains cours :

Cours de cuisine « Bio » - Module de base (3 cours indissociables) :

Mercredi 15 septembre 2010 de 19h à 22h

Mercredi 6 octobre 2010 de 19h à 22h

Mercredi 17 novembre de 19h à 22h

Cours de cuisine « Bio » à thème : (peuvent être suivis individuellement, à la carte)

Mercredi 22 septembre 2010 de 19h à 22h

Mercredi 13 octobre 2010 de 19h à 22h

Mercredi 24 novembre 2010 de 19h à 22h

Mercredi 8 décembre 2010 de 19h à 22h

Mercredi 15 décembre 2010 de 19h à 22h

Pour vous inscrire, nous vous invitons à prendre contact aux heures de bureau
au 010/68.98.98 ou au 0475/639.649 ou à envoyer un mail à patricia.vloeberghs@hotmail.com

À très bientôt...

Cours de cuisine : *Automne 2010*

- **15 septembre..... cours de base n°1 :**

* Tartare d'avocat et madras de scampis

* Poulet mariné au sésame, chutney, carottes et crudité de saison

* Crème chocolat et lait de coco

Base de l'alimentation saine, pourquoi manger vivant, les modes de cuisson, fruits et légumes de saison, combinaisons alimentaire, découverte de l'agar-agar.

Suite...

- **22 septembrela cuisine Provençale :**

- * Billes de chèvre frais au sésame sur lit de salade croquante vinaigrette au miel de fleurs.
- * Farandole de petits farcis
- * Gâteau à la châtaigne

- **6 octobre..... Cours de base n°2 :**

- * Soupe de pourpier
- * Épigramme de pomme de terre et crème de lentilles
- * Pomme aux fruits secs et sirop d'érable

Les légumineuses, les oléagineuses, les sucres et graines germées.

- **13 octobre.....cuisine végétarienne, crudivore... :**

- * Soupe crue de poivrons au lait de coco
- * Terrine de champignons tomates et noix de cajou, cuisson base t°
- * Croute au chocolat sans cuisson 0% gluten

Cuisine sans cuisson ...au presque....savoureux mais pointu....

- **17 novembre....cours de base n°3 :**

- * Nems de chou pointu
- * Églefin sauce crue et crème de légumes
- * Petits gâteaux au chocolat

**Les lipides et les huiles....les aliments qui gagnent à être connus....
les légumes...**

Suite...

- 24 novembre...cuisine thaï n°2 :

- * Bœuf thaï
- * Riz sauté aux crevettes
- * Macarons

- 8 décembre.....cuisine indienne n°2 :

- * Chapati et caviar d'aubergines à l'indienne
- * Poisson blanc et masala de scampi au lait de coco
- * Mousse de poire aux pruneaux et aux noix

- 15 décembre ...menu de fête...tralalalère..... :

- * Saumon mariné au miel et citron vert
- * Magret de canard sauce mangue, mandarine et airelles séchées,
- * Crème de patate douce , navet beurre et carpaccio de betterave rouge/roquette.
- * Truffe au pralin et noix de cajou.

- En prévision.....sourire... .. :

- * Les tartes....saléessucrée cheese cake
- * La cuisine japonaise n°2
- * Les courges...toutes les courges sous toutes leurs formes
En soupe...en frites....en platet en dessert...
- * La châtaigne....en crêpe.... En soupeen farce....
- *

Martine MUS