

Nutrition Module 6

Ateliers culinaires

Description/Définition

Des ateliers à thème pour découvrir, choisir et savoir cuisiner les aliments de différentes manières : aliments fermentés, aliments marinés, aliments crus,...

Pré-requis/Public

Aucun. Ce module s'adresse à toute personne soucieuse de son bien-être et désireuse de pouvoir conseiller et orienter des patients en nutrition et diététique.

Objectifs du cours

- Préparation d'un petit déjeuner sain et complet.
- Apprendre à cuisiner des aliments crus.
- Elaborer un menu équilibré.
- Découvrir les vertus des aliments fermentés.

Contenu

- Préparer un bircher muesli et des crêpes de sarrasin.
- Apprendre à introduire d'avantage d'aliments crus dans son alimentation.
- Apprendre à associer des aliments pour en faire un menu cohérent.
- Préparation de différentes méthodes de fermentation, comme par exemple la lacto-fermentation.

Durée

2 jours (16 heures)