



**Isabelle de Vaugelas**

Docteur en Pharmacie  
Diététicienne Nutritionniste

Pathologies & Prévention  
Micronutrition  
Enfants, Adultes, Séniors

D.U. Alimentation Santé et Micronutrition  
Membre du réseau des Maladies  
Inflammatoires Chroniques de l'Intestin  
Membre du Réseau de Prévention  
et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique  
92 95 0324 1

## **ATELIER POISSONS ET PRODUITS DE LA MER**

**Samedi 9 Septembre 2017**

**16h-19h**

RDV à la poissonnerie

Savoir où acheter du poisson de qualité, reconnaître les signes de fraîcheur du poisson. S'approprier les meilleures techniques de cuisson du poisson pour préserver ses atouts nutritionnels. Cuisiner le poisson au quotidien, et le faire aimer des enfants. Quelques recettes faciles, rapides, originales.

**16h30-19h30**

Tous en cuisine 4 façons de cuisiner le poisson : cru, poêlé, vapeur, au four

Gravlax, sauce aneth (cru)

Darne de saumon aux 2 sésames (poêlé)

Filets de poisson en papillote de nori, sauce crème aux algues du pêcheur (vapeur)

Cabillaud en croute d'épices (au four)

Gratin de quinoa aux brocolis et tomates (céréales et légumes)

Crème dessert à l'indienne (fruits frais et secs et tofu soyeux)

*Prévoir des récipients pour emporter les préparations (boîtes Tupperware)*

*Prix de l'atelier : 90€*