



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 Cuisine Santé
La CUISINE THAI à l'honneur !
Samedi 28 octobre 2017
16h-19h

Chez moi

A Asnières-sur-Seine

*Allier saveurs et santé ; montrer qu'une cuisine simple, rapide, sans gras de cuisson peut être rendue savoureuse grâce au bon usage des épices et des herbes.
Mettre en avant l'intérêt nutritionnel et thérapeutique des épices et herbes !
Faire découvrir quelques recettes de l'autre bout du monde, bien épicées !*

ATELIER La CUISINE THAI à l'honneur !
16h-19h

Salade de papaye aux épices

Poulet curry Massaman

Riz au jasmin à l'ananas

Perles de tapioca à la mangue et au lait de coco

Prévoir des récipients pour emporter les préparations (boîtes Tupperware)

Prix de l'atelier 110 €