

Saveurs du Vivant

Du potager à l'assiette

Journée Découverte de l'Alimentation Vivante

Programme de la journée découverte : 9H30 – 17H

- Qu'est-ce que l'Alimentation Vivante et comment la mettre en place sereinement,
- Les jus de légumes et de fruits,
- Produire vos graines germées et faire des salades savoureuses et pleines d'énergie,
- Utiliser les algues, fraîches ou déshydratées,
- La cuisson à vapeur douce : une alternative pour l'alimentation vivante.
- Produire votre lait végétal,
- Produire des fromages végétaux, à partir de noix et de soja lacto-fermentés,
- Dégustations diverses : pains essences, craquers deshydratés, fromages végétaux ...

Au cours de cette journée où vous serez accueillis par Muriel et Jean-Michel,

- Vous découvrirez les différents matériels et pratiquerez chaque technique,
- Vous goûterez à toute une palette de saveurs lors du repas du midi et du goûter que nous prendrons ensemble.
- Et vous repartirez avec un guide pratique qui contient tout ce que nous aurons pratiqué dans la journée.

Lieu : 19 Rue Déodat de Séverac – 81370 Saint-Sulpice la pointe (dans le Tarn à 30 km de Toulouse)
Accès facile par l'autoroute d'Albi (A68) – sortie n°6.

P.A.F. pour la journée : 80 € (inclut le repas et le manuel)