



Tout public et gratuit, aux Hauts Prés, à Val-de-Reuil

Des ateliers cuisine conviviaux à Amfreville-sur-Iton, Val-de-Reuil et Autheuil-Authouillet, mettant en avant une alimentation saine, biologique et de saison, en partenariat avec nos producteurs locaux.



La soupe créative de Céline

Mercredi 26 février 2025 : 18h00 - 20h00

Je vous invite à revisiter le concept de la soupe, avec une soupe à plusieurs étages : une crème de légumes, rehaussée de légumes poêlés, avec un topping de noix, noisettes, céréales moelleuses et un filet d'huile vierge. Place à la gourmandise et la créativité !



L'assiette santé

Jeudi 20 mars 2025 : 18h00 - 20h00

Après les plats copieux de l'hiver, et avec l'arrivée du printemps, vient parfois l'envie de revoir son assiette. Cet atelier théorique vous transmet les bases de l'assiette santé, de façon simple, accessible, ludique, et une dégustation d'aliments santé.



Les rouleaux de printemps

Mardi 22 avril 2025 : 18h00 - 20h00

Une recette spéciale « nettoyage de printemps », avec ses petits légumes printaniers, enroulés délicatement dans une feuille de riz. Créatifs et déclinables à souhait, vous réaliserez des rouleaux aux différentes saveurs, accompagnés de sauces gourmandes.



Le marbré ortie-amande

Mercredi 28 mai 2025 : 18h00 - 20h00

Les recettes à l'ortie sont nombreuses, et la plupart du temps en version salée. Pour cette fois, venez découvrir une recette dessert délicieuse avec ce cake marbré aux orties et à la poudre d'amandes. Élégant, bicolore et peu sucré, votre marbré aura du succès !



La tartinade de plantain

Mardi 17 juin 2025 : 18h00 - 20h00

Le plantain est une plante sauvage comestible aux vertus santé. Nous le cueillerons dans la nature et en préparerons une tartinade sur une base de noisettes grillées. A déguster sur des toasts à l'apéritif, avec des pommes de terre ou en sauce pour vos salades.



Ateliers animés par Céline Demaegdt

Infos et inscription : 06 37 23 73 98

Par SMS 24h/24h ou par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 17h.