



## **Et si vous découvriez la cuisine végétarienne ?**

**L'ASCE 47 vous propose de participer à un atelier sur le thème de la cuisine végétarienne**

**le jeudi 24 mai 2018 de 16 h à 19 h**

L'atelier se déroulera dans les cuisines du restaurant associatif Hang'Art à Agen et sera animé par Eugénie Jally, animatrice d'ateliers culinaires végétariens.

Eugénie fera une présentation des bienfaits de la cuisine végétarienne pour la santé et pour la planète et présentera la façon de consommer d'un végétarien pour trouver un équilibre alimentaire.

Des mets végétariens seront ensuite préparés. Cet atelier se terminera par la dégustation des plats réalisés.

Cette activité est ouverte aux adhérents ASCE 47 (adhérent/conjoint/enfants jusqu'à 25 ans) et est limitée à 8 participants (plusieurs ateliers peuvent être programmés selon le nombre d'inscrits).

**Tarif de l'activité : 10 € à la charge de chaque Asciste**  
(prix réel 25 €/pers)

Inscription avant le 14 mai 2018.

Paiement à l'inscription (chèque à l'ordre de l'ASCE 47)

---

ASCE 47 - Bulletin réponse – Atelier cuisine végétarienne

NOM Prénom	Service	Téléphone portable et mail

Inscription à retourner à Muriel Capello – STD (05 53 69 33 06 – porte 209)



## Initiation à la cuisine végétarienne

Dans le cadre de son action pour le développement durable, l'ASCE 47 a proposé un atelier d'initiation à la cuisine végétarienne.

5 Ascistes et un extérieur ont participé à cette activité qui a eu lieu le jeudi 24 mai 2018 de 16 à 20 h à Agen.

Le cours était animé par Eugénie (La Cuisine d'Eugénie).

Après un échange avec les participants sur leurs attentes et leur position face à la cuisine végétarienne, Eugénie a présenté plusieurs produits utilisés régulièrement par les végétariens (tofu, protéines de soja...).



Puis est venu le temps de la réalisation de recettes : houmous de haricots blancs, caviar d'aubergine à la libanaise, polenta et mijoté de légumes, mozzarella et son pesto et enfin nice cream au cacao.

L'ambiance de cet atelier a été particulièrement agréable, détendue et conviviale.

Tous les participants ont particulièrement apprécié préparations, conseils et recettes et se sont surtout régalés des plats réalisés en fin d'atelier.