

Nouvelle newsletter en suivant ce lien

<http://shoutout.wix.com/so/4LbVkJZ?cid=0#/main>

Se faire plaisir en se faisant du bien !

Pour celles et ceux qui souhaitent trouver de nouvelles idées et varier leurs menus, découvrir de nouvelles saveurs, et pour sortir des sentiers battus.

Voici le nouveau programme printemps/été au Fleuron Bio

+ 3 nouveaux ateliers au Grand-Auverné.

Les ateliers de 2 h 30 dont les thèmes sont décrits ci-après, sont réalisables à d'autres moments, et aussi chez vous, pour des groupes déjà constitués de 4 à 5 personnes. 35 € par personne.

N'hésitez pas à consulter mon site ou à me contacter pour plus d'informations.

- Lactofermentation.

- Le chocolat.

- Tartes et clafoutis.

- Aliments vivants et biologiques.

ou comment améliorer la qualité de son alimentation,

par petites touches, avec simplicité, un peu de fantaisie, et sans tout bouleverser ?

- Osez les algues.

- Où trouver le calcium ?

- l'agar-agar.

Co-voiturage.

Mercredi 19 avril, de 14 à 16 h pour l'atelier Balade au jardin et découverte des adventices - 25 €

Il y a 3 places dans la voiture d'un participant au départ de Nantes.

Des places aussi pour la journée du samedi 20 mai, Repas sauvage au départ de Nantes et peut-être de Rennes.

A bientôt !

Rose.

<http://ombellesacroquer.wixsite.com/ombellesacroquer>

06 59 81 76 95

Toute l'actualité en suivant ce lien. Visible par tous.

[https://www.facebook.com/Ombelles-%C3%A0-croquer-Cuisine-vivante-sauvage-et-cr%C3%A9ative-907739125931757/?ref=aymt\\_homepage\\_panel](https://www.facebook.com/Ombelles-%C3%A0-croquer-Cuisine-vivante-sauvage-et-cr%C3%A9ative-907739125931757/?ref=aymt_homepage_panel)