



Les ateliers d'Ombelles à croquer

Cuisine vivante et créative

Rouleaux de printemps fleuris et makis végétariens.

Vendredi 16 septembre - 16h30 à 19h - 30 €

Rentrée élégante ! Aumonières et bouchées de saveurs hautes en couleurs !

Samedi 17 septembre - 9h30 à 12h30 - 35 €

De l'élégance et de la couleur dans vos assiettes !

Les fleurs d'automne s'invitent dans votre cuisine !

Vendredi 23 septembre de 16h30 à 19h - 30 €

Agar agar, des astuces pour alléger sa cuisine.

Vendredi 30 septembre - 16h30 à 19h - 30 €

Osez les algues et faites le plein d'énergie !

Vendredi 7 octobre - 16 à 19h - 35 €

Haute teneur en minéraux et protéines.

Lactofermentation. Booster votre système digestif !

Samedi 15 octobre - 9h à 12h - 35 €

Atelier chocolat. Mousse légère, moelleux chocolat noir et saveur sauvage.

Vendredi 21 octobre - 16 à 19h - 35 €

Tartes et clafoutis. Très allégés en sucre et tout aussi savoureux !

Samedi 29 octobre - 9 à 12h - 35 €

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

Renseignements et réservation (au moins 15 jours avant) au 06 59 81 76 95
ou ombellesacroquer@gmail.com - Des arrhes de 15 € valident l'inscription.

Lieu : Fleuron Bio - 1 rue du Marché commun - 44300 Nantes