

2022 - 2023

Cuisiner Bio & Autrement

Une cuisine végétarienne et singulière !

à Sommières

Centre social
CALADE

Ateliers en groupe
de 12 à 15
personnes

Ateliers pratiques

1^{er} Octobre 2022

19 Novembre 2022

11 Mars 2023

1^{er} Avril 2023

les samedis de 9h à 15h

Les papilles finement aiguisées, nous dégusterons ensemble le fruit de nos expériences culinaires, dans la simplicité et la convivialité !

Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural. www.civamgard.fr



Cuisiner **Bio** & Autrement

à Sommières
dans les locaux du
centre social CALADE (1^{er} étage)

Manger moins
de viande
pour notre santé
et celle
de la planète

Manger,
c'est s'engager !

Achetez local,
privilegiez les produits
de saison,
refusez de manger
n'importe quoi.

Et aussi...
Des recettes
sans gluten, sans lait
ou sans oeufs
mais avec des saveurs,
des couleurs
et du plaisir.

Contact inscriptions :
Nirmala DANIEL
leffetgomasio@gmail.com

Inscription au plus tard
1 semaine avant la date de l'atelier

Des ateliers organisés par le CIVAM du Vidourle
depuis 2008 et animés par :

Nirmala Daniel & Stella Campagna de L'Effet Gomasio
Laure Limouzin

www.civamgard.fr

