



## Cycle cours de cuisine

### ***Mardi 18 février***

*1. L'expérience m'a montré que le principal obstacle à l'autonomie alimentaire était le manque d'autonomie du goût.*

*Je vous propose un cours/animation ludique très interactif pour découvrir les épices et votre sens du goût. Cela ouvre un champ de créativité assez vaste.*

### ***Mardi 25 février***

*2. Dans la continuité du premier cours, je vous propose un cours sur la cuisine de saison (au choix) en y intégrant les graines, des sauces maisons et des "petits riens qui font tout".*

### ***Vendredi 11 mars***

*3. Le troisième cours sera consacré au JAZZ MAX. C'est un outil fabuleux qui permet de confectionner soi-même des tas de choses comme : Pâtes, tartinades, jus de légumes, de fruits et d'herbes, houmous, crèmes glacées, .....*

### ***Quand et comment ?***

**Lieu** : magasin bio "A 4 mains", rue Godefroid à Namur.

**Heure** : 19h30.

**PAF** : 30 € pour les deux premiers cours que nous souhaitons indissociables et 15€ pour le troisième.

Le paiement vaut inscription, compte BE38 5230-8026-7272 des Amis de la Terre en précisant vos nom, prénom, adresse mail et le n° du (des) cours choisis.

Inscriptions et informations auprès de Michel Bamps. [michel.bamps@gmail.com](mailto:michel.bamps@gmail.com) ou 0486.07.07.17