

**Samedi 3 mars 2018**

10h - 13h à la

FERME ARC-EN-CIEL  
FERME ARC-EN-CIEL

ferme agroécologique expérimentale depuis 1987



Les Hayettes, 126

**6920 WELLIN**

<https://www.fermearcenciel.be>

# Carnaval et vitalité des protéines vertes !

Lentilles, haricots, pois et Co:  
en p'ti déj, snack-lunch, goûter ou souper

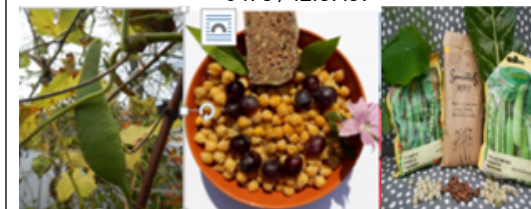
Tout simple, si bon & porte-monnaie gagnant !



Explications  
atouts santé & astuces  
cuisine

Atelier cuisine  
Repas dégustation  
Transmission des recettes

par Françoise Hendrickx  
enseignante & formation à l'environnement  
Cycle *Richesses des Légumineuses*  
[francoise.hendrickx@skynet.be](mailto:francoise.hendrickx@skynet.be)  
0478 /42.37.57



Avec l'appui documentaire de la bibliothèque de WELLIN

**Découvrir les richesses des légumineuses et comment les préparer de façon hautement digeste et variée :**

**tapenade, pain, sauce, potage, plat complet, crêpe, glace et friandise...**

**Des graines d'avenir pour le délice de chacun.e !**

**PAF : 20€ (15€ pour les partenaires de la ferme)**

**Inscription confirmée à la réception du paiement (au plus tard le 23 février 2018)**

sur le compte **BE92 9731 7203 8123 - SAGR Ferme Arc-en-Ciel. Communication : Atelier Légumineuses**  
**MERCI d'envoyer un mail à [koechli.isabelle@gmail.com](mailto:koechli.isabelle@gmail.com) pour signaler votre inscription.**