



60 rue du Faubourg Poissonnière
75010 Paris
01 49 49 15 15
<http://www.cuisinefraichattitude.fr>
cuisinefa@interfel.com

Ateliers octobre 2006

La cuisine fraîch'attitude ouvre ses portes et propose de nombreux ateliers pratiques et gourmands autour des fruits et légumes frais, destinés à tous les amateurs de cuisine.

Mieux manger, découvrir de nouvelles saveurs, être acteur de son bien-être et de sa santé : nous avons tous envie de cuisiner équilibré. Conscients qu'il est important de consommer plus de fruits et légumes frais, nous avons toutefois besoin d'astuces et de conseils pratiques pour bien les cuisiner et profiter au mieux de leur potentiel gourmand.

Cet espace d'échange et de partage s'adresse à tous, quel que soit son niveau d'expertise

Quand ?	Qui ?	Atelier	En savoir plus
Le 3/10 De 11h30 à 14h00	Véronique Liégeois <i>Diététicienne</i>	Faire aimer les fruits et légumes aux enfants	Découverte de recettes simples et de "trucs" pour augmenter la consommation quotidienne de fruits et légumes frais des enfants. <i>Au menu</i> : purée orange, samossa aux légumes, fromage blanc aux pommes caramélisées, poires hériçon.
Le 4/10 De 11h30 à 13h00	Alba Pezone <i>Créatrice de l'école « Parole in cucina », auteur</i>	Atelier enfants 7-12 ans	Des gnocchi bleus ! Les enfants découvrent en s'amusant le concept "la moitié de mon assiette en fruits et légumes" à travers un plat haut en couleurs. <i>Au menu</i> : Gnocchi de vitelottes en nage de potimarron, petites billes de mozzarella de bufflonne.
Le 6/10 De 11h30 à 14h00	Bruno Viala <i>Chef du restaurant « La famille »</i>	Parfums de cuisine	Fruits et légumes et arômes naturels : découverte de saveurs inédites.
Le 10/10 De 11h30 à 14h00	Charles Soussin <i>Professeur de cuisine</i>	Le bœuf aux carottes revu et corrigé	Le bœuf aux carottes devient un entremets carottes-bœuf ou comment réinterpréter un grand classique en se basant sur le concept de la "moitié..."
11/10 De 11h30 à 13h00	Martine Camillieri <i>Créatrice culinaire</i>	Petits plats détournés (enfants 6-9 ans)	Comment bien regarder tous les aliments qui nous entourent, les fruits et les légumes et les détourner en petits plats farceurs.
13/10 De 11h30 à 14h00	Charles Soussin <i>Professeur de cuisine</i>	La moitié de mon assiette en fruits et légumes frais	Comment composer une assiette emblématique de cette nouvelle méthode visuelle d'accès à l'équilibre alimentaire.

Quand ?	Qui ?	Atelier	En savoir plus
17/10 De 11h30 à 14h00	Véronique Liégeois <i>Diététicienne</i>	Diabète de type 2 Les fruits et légumes au menu	La place des végétaux dans le régime des diabétiques, discussion et recettes autour des idées reçues.
20/10 De 11h30 à 14h00	Anne Rolland <i>Site « Station Gourmande »</i>	Créatif au quotidien Un menu tout en saveurs	Raviole aux épinards et sa vinaigrette thaï, Poulet aux noix de cajou et sa poêlée de julienne de légumes, Flan au gingembre, poêlée de pomme aux quatre épices.
25/10 De 11h30 à 13h00	Sakura	Makis fruits et légumes Enfants 7-11 ans	Beaux et bons, inspirés des makis de cérémonie de la région de Chiba au Japon, les makis de Sakura donnent aux enfants l'occasion de pétrir, de malaxer, de modeler...et de découvrir de nouvelles saveurs. Au menu : un maki sucré, un maki salé.
26/10 De 11h30 à 14h00	Frédérique Despature <i>Site « Frais ! »</i>	Menu tout jaune Une couleur de saison pour un menu monochrome avec Fred (blogueuse culinaire).	Chips de céleri rave au curry, Financiers carotte/cumin, Capuccino de potimarron à la vanille (salé)
30/10 De 11h30 à 14h00	Bertrand Allombert <i>Cuisinier, chef de Chef-on-line.net</i>	Parents/enfants Un repas ludique, tout en contrastes, pour célébrer Halloween en famille.	Velouté de potiron et carottes aux épices, tartelettes aux trompettes des morts Pintade grillée au tamarin, purée de patate douce au sésame noir Riz au lait et gelée à la réglisse
31/10 De 11h30 à 14h00	Béatrice Vigot-Lagandré <i>Auteur culinaire</i>	Légumes anciens Découvrir (ou re-découvrir) sous un nouveau jour des légumes faciles à travailler, aux saveurs et textures raffinées.	Salade de topinambours aux noisettes Poêlée de panais au miel et à la menthe Gâteau aux betteraves et carottes