

Pour connaître le détail des contenus,
consultez www.anachronique.fr ou prenez contact
au tél. 04 73 95 38 12 / port. 06 38 40 48 44

39 €/pers. — Durée 3 h 30
Animation, repas avec boisson et synthèse écrite

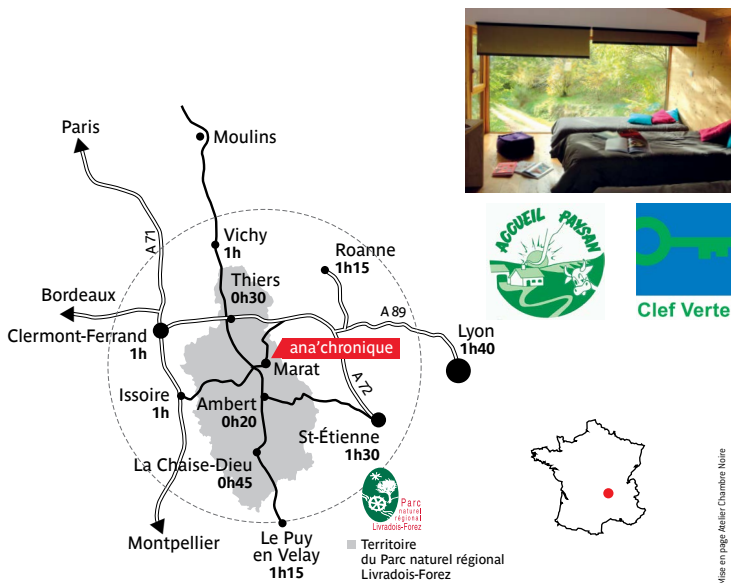
C'est veggie
Sur le mode « que faire avec... ? » ou l'art de métamorphoser les plus humbles végétaux, découvrez les atouts tant nutritionnels, gustatifs que culinaires d'un produit pour renouveler le quotidien sans prise de tête.

Les (ré)créatifs
Osez un voyage culturel et gourmand à travers le temps et l'espace, avec à la clé un menu festif haut en couleurs et en saveurs.

Cuisine vitale
L'alimentation anti-inflammatoire n'est ni triste, ni monotone. Bien au contraire puisque la contrainte pousse à découvrir de nouveaux produits, de nouvelles pratiques pour concocter un quotidien finalement plus savoureux.

Aussi conviviaux, festifs, qu'instructifs, ces rendez-vous vous proposent de cuisiner ensemble le repas à partager. Au programme, un exposé pour comprendre, un atelier avec des recettes créatives, saines et simples et un repas pour déguster et échanger.

Les ateliers-repas



Élisabeth de la Fontaine et Gérard Lecoq
Darnapesse – 63480 Marat
tél. 04 73 95 38 12 - port. 06 38 40 48 44
accueil@anachronique.fr

www.anachronique.fr

ana'chronique
se nourrir en conscience, entre natures et cultures

Pour réaliser son projet, ana'chronique a bénéficié du soutien financier du Conseil départemental du Puy-de-Dôme, de la région Auvergne-Rhône-Alpes et de l'Europe (Fonds FEADER).



Répertoire 2017

TOUS LES THÈMES D'ATELIERS

En dehors du calendrier annuel,
toute animation peut être programmée
à la date de votre choix
dès lors que vous arrivez à constituer
un groupe de 3 personnes.

Parlez-en autour de vous !

ana'chronique
se nourrir en conscience, entre natures et cultures

Les théoriques*
Conçu sur un mode interactif, chaque atelier intègre théorie, observation et réflexion afin de vous donner des clés de compréhension simples (et non simplistes) pour vous permettre de vous engager en charge de manière consciente, éclairée et avisée. Une attention est aussi portée aux questionnements et problèmes de chacun.

Les culinaires*
Ces ateliers proposent une approche théorique pour comprendre la découverte de produits, de techniques, de recettes afin de permettre une ouverture gustative, culinaire et créative sans oublier la dimension nutritionnelle.

* Possibilité de poursuivre l'atelier par un repas végétarien préparé par Elisabeth, à partager ensemble, 10 € tout compris

36 €/pers. — Durée 3 h
Animation, dégustation et synthèse écrite

Les théoriques

Les fondamentaux de la nutrition

- Histoire de l'alimentation
- Se connaître : tempéraments
- Digestion, gérer la dualité
- Glucides, point trop n'en faut
- Plus de cru au menu
- Protides, entre raisons et sentiments
- Lipides, halte à la phobie
- Vitaminer sa vie
- L'homme est minéral
- Phyto-nutriments, alliés jeunesse

Les spécifiques

- Détox, mode d'emploi
- Equilibre hormonal et gestion du poids
- Cuire sans nuire
- Alimentation anti-inflammatoire, bases
- Jeûne et jeûne intermittent (Nv)
- Régime cétoène (Nv)
- Saveurs et désirs (Nv)
- L'eau (Nv)

Pensez à réserver !
Le nombre de participants est limité à 8
pour favoriser l'écoute et l'échange.
Merci de vous inscrire par courriel
ou téléphone ou en ligne, **au plus tard**
le mercredi soir précédant l'atelier.

Les ateliers-repas

Cuisine vitalité

- Origine de l'inflammation
- Gluten et substances inflammatoires
- Réguler la glycémie
- Optimiser sa digestion
- Anti-stress
- Flore intestinale, pré et probiotiques
- Ralentir le vieillissement
- Graisses protectrices

BILAN ALIMENTAIRE

Pour une problématique spécifique et un accompagnement personnalisé, optez pour un bilan, selon une approche holistique, tenant compte de votre tempérament, votre histoire, vos attraits et répulsions, vos contraintes...

60 € le bilan individualisé

Les culinaires

- A toute vapeur
- Lacto-fermentation, réaliser ses probiotiques
- Sans gluten, les bases
- À la bonne soupe
- Desserts crus, bons à tous points de vue
- Que faire avec un blender
- Sauvages de printemps
- Céréales et légumineuses
- Soja, un point s'impose
- Algues, légumes de la mer
- Chocolats de fête
- Jus, sérum de vitalité
- Tartinades, jeux de couleurs et de saveurs
- Amandes, noix et cie
- Roulez, roulez... boulettes (Nv)
- Secrets de chutney (Nv)
- De l'énergie en barres (Nv)



Les (ré)créatifs & C'est veggie

- Ail et oignon, indispensables alliés
- Betterave, pour voir la vie en rose
- Buffet de fête
- Épices, la route des Indes
- Aux bons soins des herbes
- Épices du Nouveau Monde
- Tajine, l'art d'en faire tout un plat
- Pomme, pomme, pomme
- Courgette
- Agrumes, un zeste de vitalité
- Carotte, racine de vertus
- Choucroute
- Chou
- À chaque jour suffit sa fève... de cacao
- Festin de sauvages
- Pour un plat de lentilles
- Pique-nique
- Potiron & cie
- Régime crétois
- Sarrasin
- Salades
- Miel, nectar des dieux
- Inspirations médiévales
- Pas chiche le pois ! (Nv)
- Les délices de l'aubergine (Nv)
- Abricot, fruit du soleil (Nv)
- Bienvenue au Maroc (Nv)