



Nuage de graines

Créé par Julia

Conseillère en consommation durable et responsable dans le respect de soi et son environnement

Conférence Le gluten : « mode ou santé ? »

Le dimanche 15 avril de 17h à 18h30 au restaurant « Tartines et Chocolat » à Draguignan

Quelle vaste question ... Le gluten est-il un allié ou un ennemi de nos petits intestins ? Nous enquêterons ensemble et nous apporteront un peu de clarté sur ce sujet ainsi que des alternatives santé à adopter...



Contenu de la conférence :

De la théorie :

- Définition du gluten,
- Pourquoi est-il mauvais pour certaines personnes et dans certaines conditions ?
- Où le trouve-t-on ? Et pour quelles utilisations ?
- Par quoi le remplacer dans vos recettes pour réduire ou éliminer ses quantités,
- Les produits industriels sans gluten, bons ou mauvais ?
- Les problèmes de santé avec mais aussi sans gluten,
- Des recettes et astuces vous seront proposées, et vous aurez des fiches pratiques.

A la dégustation :

- Un **goûter gourmand « sans gluten »** et une **boisson d'origine biologique** proposés par Nina, la chef de « Tartines et chocolat ».

Tarif : 12 euros par participant (par chèque ou espèces)

Réservation obligatoire par téléphone auprès de Julia au 0760202318.

Pour tous renseignements ou autres disponibilités pour de futurs ateliers, n'hésitez pas à appeler ou à vous rendre sur la page facebook de « Nuage de graines ».

