



ALIMENTATION SAINE
COURS CULINAIRES - AUTOMNE 2018

Information

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



ENTREE: 44 rue d'Anvers

Veillez monter avec l'ascenseur au niveau -2 à partir du parking. A la sortie de l'ascenseur prenez le couloir de gauche, en sortant de ce bâtiment vous êtes en face d'un bâtiment bleu avec une porte d'entrée en bois dans lequel il faut entrer pour monter au 3e étage à l'accueil du ZithaGesondheidsZentrum





Cours culinaires

Les cours culinaires du GesondheetsZentrum s'adressent à toute personne qui aime bien manger et passer un moment convivial en cuisine. Notre objectif est la transmission du plaisir à cuisiner des plats „faits maison” dans le but d'ouvrir la voie vers une alimentation plus saine et consciente. Laissez-vous surprendre par des recettes variées et partagez des plats savoureux et équilibrés autour de notre grand table.

Programme, didactique & méthodologie

Deux à deux, vous préparez vous-même les différents plats. De l'amuse-bouche à l'entrée succulente, vous passez au plat et au dessert surprenant vos invités. Une cuisine accessible à tous, faite maison avec des aliments frais de saison, ce sont les ingrédients qui guident le choix des plats.



Jeudi, 20 septembre 2018

Cuisine du monde: les goûts et les couleurs de la cuisine du Moyen-Orient

Jeudi, 11 octobre 2018

Cuisiner avec les aliments de la saison automnale: potiron, choux, légumes oubliés, noix, etc.

Jeudi, 22 novembre 2018

Cuisine festive I: amuse-bouches et entrées

Jeudi, 06 décembre 2018

Cuisine festive II: plats et desserts

„**LEARNING BY DOING**”



Date et horaires

Chaque cours aura lieu le soir de 18 à 22:00 heures avec dégustation ultérieure.

Langue

Luxembourgeois, Français, documentation en français

Inscription

Le cours est limité à 8 inscriptions.

Tel.: 28 88-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Coach

Diététicienne diplômée

Prix

80 € pour un cours

(+ documentations et dégustations)

non opposable à la Caisse Nationale de la Santé (CNS)