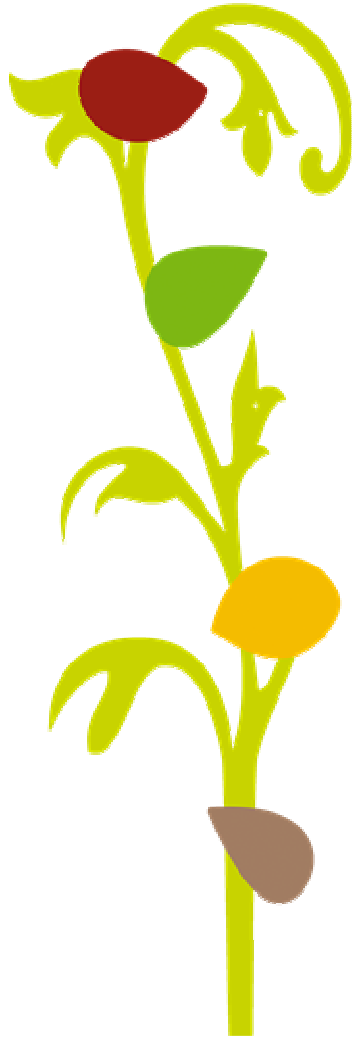


Table Ronde Céréales & Légumineuses

Jeudi 2 octobre
à 18h30



animée par
Isabel Jimenez,
Naturopathe

à Soli'Gren
5 rue André Maginot
Côté Sud Caserne de Bonne
Tram : Gustave Rivet

Renseignements
soligrenanimation@orange.fr
06 63 08 50 82

Au cours de cette rencontre, nous aborderons :

- Les propriétés nutritives générales de ces deux familles
- L'importance des céréales demi raffinés ou complètes
- Les céréales avec gluten et sans gluten
- Les pseudo céréales : quinoa et amarante
- Leur préparation

Dans la famille des céréales, le riz et le blé (farine, pâtes et pain) sont les plus connus. Ce qui n'est pas le cas de leurs 'cousins' (!) tels que le sarrasin, le millet, le petit épeautre... tout aussi intéressant en nutrition.

De même, la lentille est la légumineuse la plus connue. Pourtant, le choix est vaste parmi ces graines....

Participation libre