

*Mercredi 8 février*

*À 9h30 et 20h*

**Les Graines Germées**

**Un potentiel d'énergie au cœur  
de l'hiver!**

A faire pousser chez soi, dans sa cuisine, les graines germées sont un des partenaires indispensables au cœur de l'hiver et au début du printemps, grâce aux **vitamines**, **minéraux** et **oligoéléments** qu'elles contiennent.

Marie-Claude Pire, formée à l'Alimentation Vive, nous invite à en savoir plus sur elles : le principe de germination, les catégories d'aliments à faire germer et les différentes méthodes n'auront plus de secret pour vous !



*Réservation indispensable  
pour lundi 6 février au plus tard*

*Prix : 7 €  
Dégustation comprise !*

*Verte Voie, 13 à Thimister*

*Mardi 21 février*

*À 9h30 et 20h*

## *Comment et pourquoi cuisiner les légumineuses ?*

### *Consommer moins de viande ?*

Le cri d'alarme lancé dans « LoveMeatEnder » vous a interpellé mais vous ne savez pas comment y adhérer, tout en gardant une alimentation équilibrée, bio, locale et pas trop chère ?

Les légumineuses présentent tous ces avantages. Un peu oublié dans nos assiettes, le **mariage heureux légumineuse/céréale** constitue un apport important en acides aminés essentiels et peut être cuisiné de diverses manières.



Curieux ? L'équipe de Li Cramignon vous apportera son savoir et son savoir faire afin de pouvoir enrichir votre menu végétarien.

*Réservation souhaitée*

*Prix : 7€  
Dégustation comprise!*

*Verte Voie, 13 à Thimister*

*Mercredi 29 février*

*à 9h30 et 20h*

## *Les mille et une facettes de la collation*

*A quoi sert la collation?*

*Est-elle vraiment indispensable?*

*Qu'est-ce qui fait qu'elle est intéressante pour nous?*



Revoyons nos classiques et abolissons les idées fausses, à travers des infos et des dégustations, nous retrouverons le sens de la collation et mille façons de les décliner.



Avec l'Equipe de Li Cramignon, nous partagerons notre créativité!

*Réservation  
indispensable*

*Prix : 7€  
Dégustation comprise!*

*Verte Voie, 13 à Thimister*