



# Cuisine légère & gourmande

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Beschreibung</b>     | Aussi savoureuse et créative qu'excellente pour la santé, la cuisine légère et gourmande allie le goût et la diététique.<br>Découvrez les multiples saveurs et couleurs de cette cuisine au quotidien. Grâce aux recettes saines, aux multiples astuces et conseils, retrouvez tonus et équilibre sans renoncer à la gourmandise.   |
| <b>Inhalt</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation des produits entrant dans la composition du menu</li><li>• Explication du menu et de ses méthodes de cuisson</li><li>• Conseils et astuces pour faciliter le déroulement de la préparation</li><li>• Démonstration de quelques techniques culinaires</li><li>• Préparation active des recettes par les participants</li><li>• Dressage et présentation sur assiette, original et soigné.</li><li>• Dégustation</li></ul> |
| <b>Voraussetzung</b>    | Connaissances de base   |
| <b>Zielgruppe</b>       | Adultes   |
| <b>Lernziele</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à réaliser aisément une cuisine fine, inventive et équilibrée</li><li>• Découvrir les produits saisonniers</li><li>• Connaître les principaux modes de préparation et les techniques de base</li></ul>  |
| <b>Zusatzinfo</b>       | Menu: Soupe de carottes et clémentines - pois chiches rôtis Saumon à la thai Tiramisu léger à la crème de marron  |
| <b>Datum</b>            | 03.11.2022 / E_1610819  |
| <b>Zeit</b>             | 18:30 - 21:00 h   |
| <b>Wochentage</b>       | Do  |
| <b>Dauer</b>            | 1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten   |
| <b>Preis</b>            | CHF 89.00   |
| <b>Durchführungsort</b> | Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon  |

**Ecole-club Migros Nyon**

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Cuisine légère & gourmande

| Termine | Tag  | Datum      | Zeit          |
|---------|------|------------|---------------|
|         | 1 Do | 03.11.2022 | 18:30 - 21:00 |

**Ecole-club Migros Nyon**

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

