

## FORMATRICE

Éliane Houle consomme et cuisine des aliments naturels et des produits biologiques depuis 40 ans. Elle a éloigné la maladie de sa maison en adoptant les principes d'une vie saine et d'une alimentation équilibrée, naturelle et biologique. Elle a été propriétaire d'un casse-croûte de produits naturels pendant huit ans, durant lesquels elle a donné des ateliers sur l'alimentation saine. Détentrice d'une maîtrise en sciences de l'environnement et doctorante en éducation relative à l'environnement, elle a axé ses connaissances sur les produits biologiques et les pratiques écologiques dans la maison et dans le jardin.

## LA CUISINE BIO-SANTÉ



- \* 8 cours de 3 heures les samedis
- \* à partir du 21 janvier
- \* Théorie, pratique et dégustation

**Prix** : 30 \$ + 5\$ nourriture = 35\$ par cours

ou 240\$ pour les 8 cours  
payable au premier cours

(le prix comprend les notes de cours, des fiches recettes et les dégustations)

Les participants doivent être membres de la Coop.  
Le prix est de 10\$ (à vie) pour être membre.



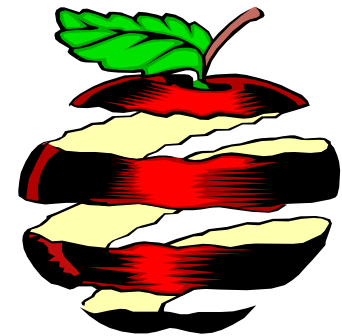
**La Coopérative de solidarité**  
**Les jardins écologiques**

(450) 563-1243  
eliane.houle@sympatico.ca

## LA CUISINE BIO-SANTÉ

*Hiver 2012*

Une formation  
en cuisine naturelle



**Théorie, pratique et dégustation**

**LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION**

**PRÉVENIR, GUÉRIR ET RAJEUNIR  
AVEC LA PRÉPARATION DE  
REPAS DÉLICIEUX**

**DES RECETTES SANTÉ  
POUR TOUTES LES OCCASIONS**

**LA SANTÉ !**  
**VOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX**

## Cours 1. 21 janvier

### INTRODUCTION À LA CUISINE BIO-SANTÉ

La santé par l'alimentation. Éloigner la maladie de sa maison. Équilibre alimentaire. Différentes philosophies et pratiques en alimentation. Éléments nutritifs. Les aliments naturels. Les produits biologiques. Utilisation des aliments naturels et biologiques. Accessoires de cuisine. **PRATIQUE ET DÉGUSTATION** : recettes sur le thème de la semaine

## Cours 2. 28 janvier

### LES PROTÉINES ET LES REPAS BIO

Les protéines. Les céréales. Les légumineuses. Les noix et les graines. Les algues. Les produits laitiers. Les œufs, les viandes et les poissons. Protéines complètes. **PRATIQUE ET DÉGUSTATION**: recettes sur le thème de la semaine

## Cours 3. 4 février

### LES GRAS ET LES SUCRES BIO

Les bons et les mauvais gras. Les bons et les mauvais sucres. Utilité des glucides et des lipides dans l'organisme. Se désintoxiquer. **PRATIQUE ET DÉGUSTATION**:: recettes sur le thème de la semaine



## Cours 4. 11 février

### LES VITAMINES, LES FRUITS ET LES DES-SERTS BIO

Importance des vitamines pour être en santé. Les fruits et leurs propriétés. Les petits fruits. du Québec. **PRATIQUE ET DÉGUSTATION**: recettes sur le thème de la semaine

## Cours 5. 18 février

### LES SELS MINÉRAUX, LES LÉGUMES ET LES REPAS LÉGERS BIO.

Du minéral au végétal . Les sels minéraux et les oligo-éléments. Pourquoi faut-il manger beaucoup de légumes? Propriétés des légumes. Se désintoxiquer. **PRATIQUE ET DÉGUSTATION**: recettes sur le thème de la semaine

## Cours 6. 3 mars

### LES ALIMENTS EXCEPTIONNELS

Les aliments qui donnent de l'énergie. Les aliments qui guérissent. Les aliments pour rester jeune. Les radicaux libres et les antioxydants. Les aliments anti-cancer. La flore intestinale et la lacto-fermentation. Les aliments supplémentaires. La germination et les pousses. **PRATIQUE ET DÉGUSTATION**: recettes sur le thème de la semaine

## Cours 7 17 mars

### LE CASSE-CROÛTE et LA BOÎTE À LUNCH BIO-SANTÉ

Cantine conventionnelle VS casse-croûte bio. Le fast food VS le slow food. Les lunchs bio-santé, les sandwiches, les collations, les bons restants. La bouffe préparée. **PRATIQUE ET DÉGUSTATION**: recettes sur le thème de la semaine

## Cours 8 31 mars

### La table gastronomique bio

Le plaisir de bien manger. Les fleurs comestibles. Les fines herbes et les condiments. **Les breuvages. Quelle eau faut-il boire?** **PRATIQUE ET DÉGUSTATION**: recettes sur le thème de la semaine

Des recettes simples  
délicieuses et économiques  
pour tous les goûts

**AJOUTEZ DES ANNÉES À VOTRE  
VIE ET DE LA VIE À VOS ANNÉES**

ROY WALFORD