

Vive la rentrée végétale !



Retour sur la saison dernière :

- + de **700** participant·e·s de tous horizons
 - + de **10** thèmes gourmands à choisir tout au long de l'année
 - + de **300** délicieux mets véganes préparés et dégustés ensemble
 - + de **60** commentaires 5* enthousiasmants sur Facebook et Google
 - + des **milliers** d'astuces culinaires et de sourires échangés
 - + des **dizaines** de team building pour des équipes curieuses
 - & **1** cours créatif exceptionnel pour clôturer la saison en beauté
- Et la semaine prochaine, la nouvelle saison commence !**



◆ **Le programme des prochains cours, à partager sans modération !** ◆

Plusieurs horaires sont proposés pour chaque thème

► [Veggie bowl {initiation}](#)

[Septembre @ Dernières places !](#)

Vraisemblablement le meilleur cours pour démarrer, quelque soit son niveau. De quoi mettre en place des bases saines, indispensables à la cuisine bio & végé. Résultat ? La promesse de se régaler tous les jours grâce aux bonnes recettes, techniques et astuces qui changent tout !

► [Protéines végétales](#)

[Octobre - réservations ouvertes](#)

"Où trouve-t-on des protéines ?" Réponse : dans tous les aliments (oui oui !), mais plus particulièrement dans le tofu, le seitan, ou encore les protéines de soja. La question serait plutôt : savez-vous préparer ces bonnes protéines ? Venez apprendre... et devenez accro aux PST et au tofu pané !

► [Tartes & quiches véganes](#)

[Novembre - réservations ouvertes](#)

Simplifiez-vous la vie en maîtrisant les tartes véganes en version salée ET sucrée. Découvrez le secret de LA pâte à tarte maison ultra facile et de l'appareil à quiche sans œufs, sans beurre, sans crème. Et repartez avec des idées de garnitures à tomber !

► [Desserts véganes](#)

[Novembre - en préinscription](#) (< sans engagement)

Faites-vous plaisir et épatez vos invités en maîtrisant les secrets des desserts faits-maison sans œuf, sans lait, toujours avec un maximum de gourmandise !

► [Cours de fêtes en 2 versions](#)

[Décembre - en pré-inscription](#) (< sans engagement)

Vous êtes plutôt gros repas familial ou apéritif dinatoire ? Vous avez le choix avec 2 cours canons pour couvrir le thème des fêtes 100% végétales, youpie !

On se retrouve sur les réseaux pour plus d'inspirations végétales !



La Parenthèse Végétale - Paris 20e

Cours de cuisine & événements privés et professionnels

🎁 Offrez ou faites-vous offrir des [bons-cadeaux](#) valables pour tous les cours 🎁

Vous êtes un ami de La Parenthèse Végétale !

 Partager

 Tweeter

 Faire suivre