



naturellement différents !

Des ateliers culinaires pour faciliter la cuisine bio du quotidien

Depuis 6 ans, les Nouveaux Robinson et le cuisinier Gilles Daveau ont développé un partenariat afin de proposer régulièrement des ateliers-démonstrations autour de grandes thématiques culinaires.



Cuisinier et restaurateur bio pendant vingt-deux ans, Gilles souhaite avant tout transmettre des techniques et des astuces afin de changer progressivement les habitudes alimentaires.

Accessibles aux cuisiniers amateurs ou aguerris, les ateliers permettent de s'enrichir de bonnes astuces tout en passant un moment convivial.

Gilles Daveau conseillera sur les produits bio, la saisonnalité ou encore les différents modes de cuisson afin de réaliser une cuisine du quotidien saine et savoureuse.

Le programme 2019

Samedi 09 février

Pourquoi et comment cuisiner les céréales complètes ?

Samedi 13 avril

Légumineuses et protéines végétales : pourquoi-comment ?

Samedi 15 juin

Pourquoi et comment cuisiner les légumes en douceur ?

Samedi 14 septembre

Comment équilibrer un repas (avec ou) sans viande ?

Samedi 19 octobre

En automne, redécouvrez les courges!

Samedi 30 novembre

Réussir les pâtes brisées et levées pour des tartes et pizzas

OU ? au 71 rue Robespierre à Montreuil
QUAND ? tous les ateliers ont lieu de 10H à 12H
TARIF ? 5€ à régler en caisse

Les Nouveaux Robinson est un réseau de 20 magasins bio (alimentation, beauté, santé et écoproduits) créé par Didier Le Gars en 1993. Son objectif : des boutiques qui s'inscrivent dans le domaine du commerce de proximité avec un statut coopératif axé sur les besoins des consommateurs et des salariés dans le respect de la personne et de la biosphère.

Contacts presse :

presse@lesnouveauxrobinson.coop

Justine Hervé - 01.41.72.71.73 / 06.87.77.94.93

Elodie Rabenja - 01.72.59.15.80 / 06.43.66.01.11