



# ATELIERS DE CUISINE SAINE

**Les cours de cuisine proposés en entreprise sont un excellent moyen de construire une atmosphère détendue et créative au sein d'une équipe.**

Certains thèmes sont particulièrement intéressants à aborder dans le cadre d'une journée de travail : préparer soi-même un repas équilibré à emporter au bureau, concocter des petits déjeuners nutritifs et rapides, ou des en-cas sains pour les journées longues, prévenir les baisses d'énergie, découvrir les ingrédients qui soutiennent l'activité cérébrale et/ou physique... sans oublier les plaisirs comme les desserts, le chocolat ou la préparation de finger-food et apéritifs !

*En lien avec notre environnement, la saison et des valeurs porteuses de sens, nous apprenons à cuisiner différemment, à renouveler ou enrichir son placard d'ingrédients, à choisir au mieux ses produits et à adopter des modes de cuissons et de préparations plus sains.*



**DURÉE**

3H

*2H d'atelier  
1H d'échange*



**TARIF**

A PARTIR DE

60€/PERSONNE

(BASE 10 PERSONNES)



TOUTE L'ANNÉE

CE TARIF COMPREND : *le support écrit, les ingrédients, l'atelier.*