



## Atelier culinaire / diététique - Cristina LALLEMENT

### Contacts pour les inscriptions

#### Direction de la lecture publique et des bibliothèques :

**Pierre MIZZON** : 03 87 35 02 61 / pierre.mizzon@moselle.fr

**Karin ESSE** : 03 87 35 02 37 / karin.esse@moselle.fr

### Présentation de l'atelier culinaire / diététique

Apprenez à réaliser des recettes de cuisine simples et saines (sans cuisson) en compagnie d'une diététicienne qui vous donnera de nombreux conseils et astuces.

**Lieu** : Domicile des seniors

**Durée** : 2h

**Public** : Adulte

**Jauge max** : 6 personnes

### Conditions techniques

- Ordinateur ou smartphone ou tablette avec un casque-micro et une webcam
- Connexion internet

**Recettes** : Houmous / Carpaccio de saison / Crème de cacao

### Ingrédients nécessaires

- Sel, poivre
- 80g de pois chiches cuits (maison ou en conserve verre)
- 1 conserve moyenne de filet au naturel de sardines (ou maquereaux ou thon)
- Huile d'olive
- Vinaigre de cidre (ou balsamique ou Melfor)
- Cummin en poudre
- 1 c à c de sésame : graines ou en crème (Tahin)
- ½ gousse d'ail
- Jus de citron
- Cacao en poudre non sucré dégraissé
- Sirop d'agave ou miel liquide
- 1 endive
- ½ betterave rouge
- ½ betterave chiogga (betterave « rayée ») ou carotte (orange ou jaune)
- 3 noix entières (OU 6 amandes ou noisettes) – non salées
- ½ avocat bien mûr
- ½ banane à maturité
- 30g de copeaux de parmesan

### Ustensiles nécessaires

- 1 égouttoir
- 1 petit saladier
- 1 petit bol
- 1 contenant rond large avec couvercle
- 2 contenants ronds moyen avec couvercle
- 2 contenants ronds avec couvercle
- 1 mixeur (électrique ou manuel) OU 1 fourchette et 1 couteau à émincer
- 1 couteau à émincer (ou à filet)
- 3 couteaux d'office
- 1 planche à découper
- 2 économes
- 2 cuillères à soupe
- 1 cuillère à café
- 2 maryses (spatules souples)
- 1 fourchette
- 3 assiettes plates
- 1 assiette creuse