



Atelier culinaire / diététique - Karim BELGHARBI

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

Le lien entre l'alimentation et la santé n'est plus à prouver, en particulier quand on est sénior. Manger équilibré et varié n'a jamais été aussi simple ! Un atelier de cuisine ludique à distance avec Karim Belgharbi, diététicien-nutritionniste, vous apprendra à manger sainement avec des produits du quotidien et économiques, sans occulter la notion de plaisir !

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 : Pamplemousse farci (4 Personnes) / Tomate Burger cru du Pacifique (4 Personnes) / Tartine à la poire, crème de marron et amandes (4 Personnes)

Ingrédients nécessaires

- Sel, poivre
- Ketchup en petit flacon (2 cuillères à soupe)
- Mayonnaise en petit pot/tube (2 c à soupe)
- Cognac (2 Cuillères à café) : facultatif
- 4 olives noires
- Ciboulette déshydratée
- Persil déshydraté haché (1 flacon)
- 1/2 citron
- 1 laitue/salade
- 4 grosses tomates type cœur de bœuf
- Maïs en boîte (300 g)
- 2 pamplemousses (pomelos)
- 3 poires
- 4 tranches de saumon fumé
- 250 g de thon en boîte
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 3,2 %
- 6 tranches de brioche
- 40 g d'amandes effilées
- Crème de marrons

Ustensiles nécessaires

- Saladiers
- Bols
- Planches à découper
- Couteaux
- Cuillères à soupe
- Cuillères à café
- Grille-pain