

## *Pensez aux bons cadeaux pour vos amis !*

samedi 10 novembre 2018 : de 9H30 à 13H30 (dégustation comprise) **buffet d'automne riche en saveurs : verrines, bouchées, desserts** : 45 €

samedi 17 novembre 2018 : de 9H30 à 13H30 (dégustation comprise) **pain au levain et pizza** : 40 €

samedi 8 décembre 2018 : de 10 H à 13H30 (dégustation comprise) **mets de fête sans se casser la tête** : 50 €

samedi 15 décembre 2018 : de 10 H à 13H **bûche de Noël saine et gourmande** : 45 €

samedi 12 janvier 2019 de 10H à 13H : **Après les fêtes : booster l'organisme avec les « super aliments santé» et des soupes délicieuses** : 40 €

samedi 26 janvier 2019 de 10H à 13H30 : **Pour ne plus grignoter entre les repas et pour les sportifs, femmes enceintes, diabétiques...** : menu à index glycémique bas : 45 €

samedi 9 février 2019 de 10H à 13H30 : **Plats complets d'hiver riches en nutriments et digestes** : 45 €

samedi 23 février 2019 de 10H à 13H30 : **Spécial adultes/enfants : recettes savoyardes revisitées** : 45 € ou 60 € pour 2

samedi 9 mars 2019 de 10H à 13H30 : **Snack sain et gourmand, facile à réaliser** : 45 €

samedi 23 mars 2019 de 10H à 13H30 : **Bien accomoder les légumes, féculents, poissons... : les meilleures sauces** : 45 €

samedi 6 avril 2019 de 10H à 13H30 : **Repas végétarien savoureux et équilibré** : 45 €

samedi 27 avril 2019 de 10H à 13H : **Les desserts : sans excès de sucre ou de graisses pour des goûts subtiles** : 40 €

samedi 11 mai 2019 de 10H à 13H30 : **Les légumes frais primeurs dans notre assiette : bien les associer et les assaisonner pour les apprécier de tous** : 45 €

samedi 25 mai 2019 de 10H à 13H30 : **Apéritif dinatoire : idées de recettes faciles et appétissantes** : 45€

samedi 15 juin 2019 de 10H à 13H30 : **Généreuse cuisine italienne : antipasti e tutte le specialità** : 45 €

samedi 29 juin 2019 de 10H à 13H30 : **Cuisine saine et légère pour l'été** : 45 €