

Ateliers cuisine - Année 2018-2019

Extrait des avis des participants.

j'ai appris à cuisiner avec des ingrédients dont je n'avais aucune connaissance
beaucoup plus de plaisir à cuisiner
cuisine très appréciée de ma famille
j'ai beaucoup d'énergie, pas de rhume cette année

moins de courses : budget alimentation a diminué
prendre du miso le matin : moins fatigable depuis
je cuisine plus de légumes et moins de viande

Cette année : je me suis sentie avec plus d'énergie, plus d'ancrage, plus de force. La digestion et le transit fonctionne mieux

je suis plus efficace et mieux organisée dans la préparation et la cuisson des légumes, céréales et légumineuses

J'apprécie beaucoup la recette du fond de tarte simple et goûté.

J'achète de moins en moins au supermarché : je m'approvisionne au marché et en magasin bio/

Je produis beaucoup moins de déchets

Je mets davantage mon attention sur la mastication des aliments. Je mange plus consciemment et avec plaisir.

Ce sont des problèmes de santé qui m'ont amenée à modifier mon alimentation. les cours m'ont largement confortée dans ce changement.

Avec ce nouveau mode d'alimentation, j'ai plus d'énergie. Cela a des répercussions positives sur l'ensemble de la famille, notamment avec les enfants.

Quel plaisir de faire partager ces recettes que ma famille apprécie vraiment.

Beaucoup moins fatiguée. Je consomme du miso, davantage de légumes racines, de la sauce de soja tout en diminuant les desserts.

J'ai fait plein de recettes pour moi et pour des amis qui m'ont félicitée, comme les lasagnes aux légumes (sans gluten). Délicieux.

J'ai adoré les 2 années et je regrette que ce soit fini !!! Merci.

J'ai perdu 10 kg. Je mange moins et bois moins pendant les repas. Je mange moins vite.

Plus d'énergie et me suis remise au sport.

Je ne fais plus mes potages de la même façon. A la maison, on apprécie les potages avec les morceaux !

Changement pour le conjoint qui y trouve une amélioration dans sa santé.

Frigidaire moins rempli.

Transit nettement amélioré.

Prise de conscience pendant cette 1^{ère} année de l'importance de changer mes comportements alimentaires.

Je fais mes soupes au lieu de les acheter.

Changement dans l'organisation des courses : moins de produits à acheter donc économies financières. Réorganisation de la cuisine : plus de vrac en bocaux.

Plus de plaisir à manger, plaisir aussi de partager les recettes

Les bienfaits : perte de poids, moins de fatigue.

Je ne consomme pratiquement plus de viande

J'ai appris à cuisiner les légumes ainsi que les légumineuses.

Je consomme moins de sucre et pratiquement plus de dessert à la fin du repas.

Je bannis les farines blanches et privilégie les farines d'épeautre, maïs...

Beaucoup moins de produits industriels

découverte et adoption de nouveaux produits q=tels que farine de pois chiche, miso, algues...

Beaucoup de plaisir à redécouvrir les aliments « bruts » au quotidien.

Perte de poids, plus d'aigreur d'estomac

Cours très enrichissants pour utiliser et découvrir de nouveaux produits, des idées de recettes.

Je cuisine davantage, je ne consomme plus de produits transformés, j'ai abandonné complètement le sucre ! Je suis vigilante quand je fais mes courses... pour acheter des produits sains.

J'ai fait des économies. Merci pour tous les bons conseils reçus au cours de toutes les séances.

Une bonne ouverture sur des produits et des formes de préparation et de cuisson inhabituels.

Du plaisir sans frustrations.

En complémentarité avec un stage = une meilleure imprégnation et une bonne assimilation des principes alimentaires. J'ai perdu du poids.

J'ai modifié mes habitudes d'achat de légumes, j'en consomme beaucoup plus et sais mieux les associer, mieux les cuisiner, on a des menus plus variés, plus diversifiés. J'en retire un bienfait au niveau digestion, sommeil et régule mieux mon poids de forme.

Merci pour ce partage : c'était très sympathique en plus de tout l'intérêt des cours.

Je trouve que c'est une cuisine plus digeste

A la maison, nous mangeons plus équilibré. Le transit s'en trouve meilleur.

Je n'ai pas encore perdu de poids mais j'ai eu plus de pêche pour refaire du sport. Les nouvelles habitudes (menus sans viande, plus variés et le sport + aussi arrêt du café) font que le transit s'améliore nettement. Merci pour tous les conseils...

Courses différentes : plus de céréales et de légumineuses.

Meilleur transit

Moins de coups de pompe dans la journée
meilleur sommeil

Je prépare le plus souvent possible des assiettes « complètes » comme au cours de cuisine ! C'est joli et c'est bon ! Et j'y pense lorsque je fais mes courses pour m'organiser à la maison. ça se fait de mieux en mieux. Et j'en parle à mes filles pour leur indiquer comment faire chez elles ! ça fait boule de neige !!!

Les courses sont très différentes. Beaucoup plus de légumes et de céréales à la maison. Je suis très contente d'avoir appris à cuisiner les légumineuses et les céréales. Les cours m'ont apporté ce que je venais y chercher. Merci.

J'ai apprécié la simplicité des préparations, facile à refaire chez soi.
Méthode de cuisson des légumes qui donnent plus de goût.
Recettes variées des soupes pour éviter les soupes qui se ressemblent trop à la maison.