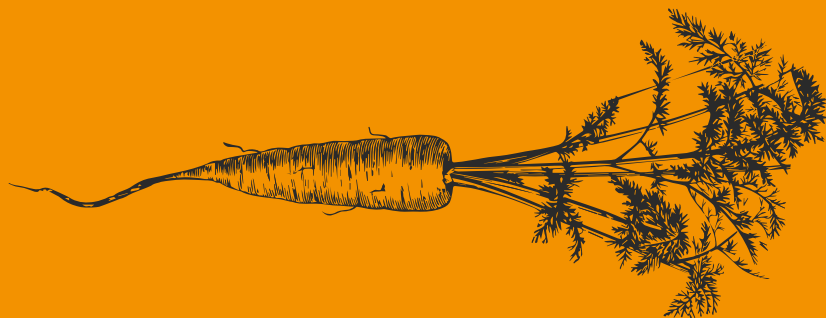


LOZEN

(Re)conquérir votre cuisine pour mieux manger



Pour remettre
du frais,
du fait maison
dans vos assiettes
et vos bento

(RE)CONQUÉRIR

LES PLACARDS, LE RÉFRIGÉRATEUR, LES ALIMENTS

- Prendre du temps ensemble pour en gagner ensuite
- Ranger, faire le tri, équiper a minima une cuisine



OBJECTIF

Gagner du temps dans une cuisine organisée



CUISINER

LES RECETTES DE BASE

OBJECTIF

Cuisiner des produits de saison et varier ses menus

- Apprendre les bases alimentaires (pâtes, base légumes, base œufs, féculents, légumineuses...)
- Réaliser des recettes de base faciles à personnaliser
- Maîtriser son budget alimentaire

RECEVOIR

POUR UN APÉRITIF, UN REPAS, UN BUFFET

- Cuisiner des minis, un plat pour 12, des tartinables
- Faire soi-même un apéro frais et gourmand
- Miniaturiser des recettes, savoir adapter les quantités



OBJECTIF

S'organiser et recevoir en maîtrisant son temps et son budget

Durée des ateliers : environ 2h • Tarif 150€ TTC


Tarif pour l'atelier (Re)conquérir établi en fonction de la taille de la cuisine. L'accompagnement pour faire les courses est une option cumulable avec un atelier.

Les ateliers sont organisés avec vos produits et ustensiles • Prise de rendez-vous par mail, par téléphone ou sur www.lozen.paris • Première rencontre par visio-conférence (skype, Facetime...).

Anne de Lamberterie • contact@lozen.paris • 06 74 76 44 53

Suivez-moi sur mon blog et les réseaux sociaux

www.lozen.paris

 **@lozen_adel**

 **@AnnedeLamberterie**