


Corso di cucina naturale 16-18 settembre



PROGRAMMA

Venerdì - entro le 19 arrivo e cena
Sabato - 8.00/10.00 Colazione
10.00/13.00 Lezione teorica e pratica: preparazione del seitan, un'alternativa vegetale alla carne.
Cottura base del riso integrale.
13.00 Pranzo
fino alle 16.30 Break
16.30/19.30 Lezione teorica e pratica: insalate e salse. Le alghe.
Le basi del tofu. Tagliare le verdure.
20.00 Cena

Domenica - 8.00/10.00 Colazione
10.00/12.30 Lezione teorica e pratica: Cucinare il tofu.
Altri tagli di verdure. Cucinare le verdure a foglia verde.
13.00 Pranzo
dalle 14.30 Pomeriggio libero: lo chef sarà a disposizione per approfondimenti.
18.00 Saluti e commiato

Un weekend in mezzo alla natura per conoscere i fondamenti della cucina vegetariana e preparare insieme piatti a base di verdure di stagione, cereali integrali, legumi. A condurre la scuola di cucina, lo chef Michele Maino, diplomato al Cordon Bleu di Parigi. Un'esperienza tutta verde che si svolgerà presso La Cassera, piccola dimora di campagna tra le colline dell'Alto Monferrato, a 12 km. da Acqui Terme. Il corso, comprensivo di pensione completa, costa 260 euro a persona.

Info
0144-41650
Liliana Aimone 333 5283522
www.lacassera.it