



CUISINE SANTÉ AVEC LE VITAMIX / THERMOMIX

Titre : Cuisine santé avec le Vitamix / Thermomix

Durée : 10 heures

Formatrice : Annie Fournier

Ce cours comprend :

- 28 vidéos et leur version audio;
- 1 livre au format PDF;
- 1 travail à remettre.

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à utiliser son Vitamix / Thermomix;
- Apprendre diverses recettes de plats principaux;
- Apprendre diverses recettes d'accompagnements;
- Découvrir les bons choix santé.



APERÇU

Sommaire

Cette formation est axée sur l'utilisation optimale du Vitamix en cuisine. Vous apprendrez à réaliser une variété de préparations culinaires, allant des sauces aux chapelures, en passant par les fromages, hummus, laits végétaux, pestos, potages et soupes. De plus, nous explorerons ensemble comment confectionner des relishes, sandwiches, purées, mayonnaises maison, vinaigrettes et smoothies. Enfin, nous vous guiderons dans la préparation de repas principaux et bien d'autres délices, le tout avec l'aide du Vitamix.

Description

Grâce à cette formation, vous serez initié aux multiples avantages et utilisations du Vitamix/Thermomix pour une alimentation saine et rapide.

Que vous cherchiez à moudre des noix, préparer des smoothies pour vos petits déjeuners ou explorer la richesse des recettes réalisables avec cet appareil, ce cours est fait pour vous.

Vous serez paré pour répondre à toutes les situations culinaires, qu'il s'agisse d'une visite imprévue, d'un matin pressé ou d'un souper planifié. Le Vitamix est l'outil idéal pour gagner du temps, tout en préparant des plats délicieux.

© Cybèle Espace Bien-Être volet Les Éditions Cybèle - Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés.



BIOGRAPHIE

Bonjour, je m'appelle Annie Fournier. Je suis naturopathe, professeure en Technique Nadeau, auteure et formatrice. De plus, j'ai acquis des compétences en tant qu'éducatrice spécialisée, accompagnante à la naissance et en situations de deuil ainsi qu'ostéopathe. Ma riche carrière m'a permis d'accompagner de nombreuses personnes à travers diverses étapes de leur vie, offrant soutien, expertise et bienveillance dans chacun de mes domaines d'intervention.



CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction
- Chapelure
- Fromages
- Hachage
- Humus
- Boisson végétale
- Condiments
- Pesto
- Soupes et potages
- Purées
- Sauces à spaghetti
- Smoothie
- Sandwich et salade
- Nettoyage
- Conclusion