

*Stage Diététique et "Apprendre à faire soi-même" :*

*Les produits laitiers en diététique.*

*Apprendre à faire facilement son beurre et ses faisselles dans sa cuisine avec 2 litres de lait.*

*Programme.*

*Jour 1 : 1 heure*

- *Formation diététique "les produits laitiers".*

*D'où viennent-ils ?*

*Comment sont-ils transformés ?*

*Que nous apportent-ils ?*

*Comment les consommer pour une alimentation équilibrée et saine, tout en conservant une bonne santé ?*

- *Apprendre à faire son beurre et ses faisselles.*

*Etape 1 : obtenir la crème à partir du lait cru.*

*Jour 2 : 1 heure 30*

- *Apprendre à faire son beurre et ses faisselles.*

*Etape 2 : réaliser son beurre de baratte à partir de la crème obtenue*

*Etape 3 : cailler son lait pour le transformer en faisselle*

*Jour 3 : 1 heure*

- *Apprendre à faire son beurre et ses faisselles.*

*Etape 4 : mouler les faisselles.*

- *Bonus surprise.*



*Le Paradoxe des Simples*

*Stage réservé aux adhérents de l'association Le Paradoxe des Simples.*

*Jours et horaires = toutes les semaines sur 3 jours :*

*Lundi : 18h + Mardi : 18h + Mercredi : 18h*

*Lieu : Association Le Paradoxe des Simples*

*63, montée des Allières*

*38420 Revel.*

*Matériel nécessaire : un petit pot en verre type terrine pour y mouler son beurre, un bloc-notes et un stylo.*

*Matériel fourni : le lait et les moules pour 6 faisselles.*

*Tarif : 20€*

*Inscriptions : [contact@le-paradoxe-des-simples.fr](mailto:contact@le-paradoxe-des-simples.fr) ou Axelle Legrand : 06.78.73.95.39*

*Adhésion annuelle à l'association : 20€*