



INFORMATIONS



MULHOUSE



Début le vendredi 26 mars 2021



DURÉE : 03:00

Prix : **30.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Convivialité et partage.

Accessible à tous et à toutes.

MATERIEL :

Tablier, couteaux et planche à découper.

Participation financière aux ingrédients.

CODE ACTIVITÉ : 5MU1079

DESCRIPTION

Le Batch Cooking consiste à s'organiser pendant 2 à 3h à cuisiner des bases rapides en grande quantité, une fois par semaine. Le principe de cette technique est de gagner du temps en cuisinant plusieurs plats en parallèle.

Les avantages :

- Gain de temps : Planifier les menus vous permettra de gagner/limiter le temps passé en cuisine et de préparer tous vos plats en une seule fois, pour toute semaine
- Tranquillité d'esprit : Plus besoin de passer du temps à réfléchir à ce que l'on a au frigo pour préparer un plat, oubliées les pannes d'inspiration et les excursions de dernière minute au supermarché

Manger plus sainement en faisant des plats maison et faire des économies en achetant des fruits et des légumes de saisons.



OBJECTIFS

Gagner du temps, manger plus sainement, libérer votre esprit et faire des économies.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	26-03-2021	18:45	03:00	