

## ***Graines germées et jeunes pousses, de la vitalité dans notre assiette***



Extraordinaire potentiel d'énergie grâce aux vitamines, minéraux et oligoéléments qu'elles contiennent, elles sont également faciles à réaliser à domicile.

La mise en œuvre, les catégories d'aliments et temps de germination respectifs seront expliqués pour permettre aux participants de produire, au fur et à mesure des besoins, leurs graines germées et jeunes pousses.

La conférence-atelier se terminera par la réalisation d'un germoir « maison » et une dégustation.

**Animatrice : Marie-Claude Pire**, conseillère en nutrition Cerden, traiteur-restaurateur, formée à l'Alimentation Vive Pol Grégoire

*AlimenVie*

