

[FORMATION]

L'ART D'APPRÊTER DES METS SAINS

DINDE FOURRÉE AU FOIE GRAS, MOELLEUX AU CHOCOLAT, CHAMPAGNE À GOGO... VOUS AVEZ CERTAINEMENT FAIT DES EXÈS EN DÉCEMBRE. CINQ MANIÈRES DE RETROUVER L'ÉQUILIBRE.

TEXTE CÉCILE COLLET/KURSUS.CH



1 LE PLEIN DE LÉGUMES

Marre de la viande après des plats de Fêtes souvent lourds à digérer et pas envie de pot-au-feu? Les diététiciennes de l'Espace Nutrition proposent un cours pour apprendre à apprêter, de manière rustique ou sophisti-

quée, topinambours, cardons, potimarrons ou légumes d'hiver.
Rendez-vous: 17 février, de 19 h à 22 h, Enjeu Santé, faubourg de l'Hôpital 26, à Neuchâtel.
Inscriptions: Enjeu Santé, tél. 032 841 39 83 ou Espace Nutrition, tél. 032 725 55 40.



2 DES RECETTES À 3 FRANCS 6 SOUS

Les cadeaux de Noël ont creusé un grand trou dans votre budget et vous vous apprêtez à manger des pâtes jusqu'au mois de mars? La Migros vous a concocté des recettes «qui en jettent» à base de produits M-Budget, pour un coût minimal et un effet maximal.
Rendez-vous: Cours (4 périodes) organisé sur demande à Lausanne ou à Vevey.
Inscriptions: Ecole-club Migros, Lausanne, tél. 021 318 71 00, ou Vevey, tél. 021 923 05 05.

diététique



3 SUSHI-MAKI

Quoi de mieux que la cuisine japonaise pour remettre son estomac sur les rails? Atelier cuisine.ch vous apprend à faire vos propres sushis et makis,

pour qu'ils ne ressemblent pas à des cornets de glace.
Rendez-vous: 30 janvier à 11 h (2 heures), ateliercuisine.ch, Simplon 3, à Vevey.
Inscriptions: tél. 021 921 33 66 ou ateliercuisine.ch



4 DES PETITS PLATS ÉQUILIBRÉS

Le boulot a recommencé et vous n'avez plus le temps de préparer un gigot de six heures ou du foie gras au torchon? Thérapies gourmandes vous donnent le secret des repas équilibrés, de mets rapides ou épatants, pour s'en sortir vivantes et contentes.
Rendez-vous: 17 mars, au Centre Prévention et Santé de Colombier (NE).
Inscriptions: Bastienne Mercier, tél. 079 326 71 35 ou info@therapies-gourmandes.ch



5 CAP VERS L'ÉTÉ, SUS AUX KILOS EN TROP

Sur le site feminin.ch, on sait de quoi on parle quand on évoque les kilos à perdre après les Fêtes. Créé par une femme pour des femmes, il donne des trucs pour se préparer un corps de rêve. Autant d'astuces qui vous

permettront de ne plus vous souvenir de vos excès de biscuits de Noël quand vous déambulerez sur les plages.
Rendez-vous sur www.femina.ch/cuisine-regime

surinternet

Retrouvez tous les liens sur www.femina.ch et www.kursus.ch