Atelier Culinaire & Livre : “La Santé Dans Votre Assiette”

Le 3 décembre 2016, une poignée de blogueurs culinaires ainsi que moi-même nous avons été conviés par Harmonie Mutuelle à un atelier de cuisine à l’occasion de la sortie du livre « La santé dans votre assiette » aux éditions « Collection en Harmonie ».

Un atelier culinaire convivial dans un lieu d’exception :

La convocation était prévue pour 9h45 chez Cuisin’Easy, lieu incontournable à Toulouse pour l’apprentissage de la cuisine et de la pâtisserie.

Autant vous dire que le matériel proposé et les équipements sont dignes des plus grandes cuisines de restaurants gastronomiques. L’endroit rêvé pour cuisiner !

Un petit tablier floqué à notre prénom et à l’adresse de notre blog nous est remis en guise de cadeau de bienvenue, accompagné d’un bon petit café.

Une Chef pédagogue, nous expliquant clairement les recettes puis les tâches que nous allions effectuer et une ambiance très conviviale annoncent un menu plus qu'alléchant :

Entrée : *Puits de Noix de Saint-Jacques en Croûte de Noisettes, Fondue de Poireaux et Émulsion Safranée*

Plat : *Ballottine de Volaille Farcie au Fromage Frais, Fricassée de Légumes Oubliés*

Dessert : *Moelleux aux Pommes et son Caramel au Beurre Salé*

Chacun se mit aux réalisations avec une entraide évidente entre toutes les personnes présentes à l'atelier. On partage nos astuces, nos trucs, nos expériences et surtout nos souvenirs en cuisine. Tout ça amène une multitude de discussions mais toujours autour de nos valeurs : notre amour pour la cuisine, le bonheur de faire plaisir et surtout le partage.

Une dégustation unanime :

Vient le temps de passer à table après avoir bien travaillé. À vrai dire, on était vraiment tous impatients et surtout fiers de nos réalisations.

De l'entrée au dessert, tout a plu et tout était parfait : les équilibres des saveurs, les quantités dans les assiettes, la qualité des produits… bref un repas digne d'un repas de fête !

Et ce livre « La Santé dans votre Assiette » ? :

Après l'avoir longuement feuilleté, on se dit que finalement ce livre est le guide parfait pour avoir une hygiène de vie et une qualité alimentaire irréprochables.
De la composition de ses menus à la compréhension des étiquettes des produits mais aussi à la sélection des bons produits : cet ouvrage nous explique tout !

Préfacé par Michel Cymes, ce guide santé rempli d'humour et de recettes faciles, accessibles à tous, nous donne toutes les clés pour prendre soin de sa santé et de celle de son entourage.
C'est une vraie mine d'informations sur les aliments et leurs atouts mais aussi sur les avantages des modes de cuissons et des différents régimes qui n'auront plus aucun secret pour vous.

Bref, un style clair et précis dans l'écriture, élaboré par une diététicienne et illustré par des dessins humoristiques et des photos qui donnent envie !

➡ Au final, après la lecture de ce premier ouvrage de la *« Collection en Harmonie »*, on se dit que l'alimentation est une question de santé publique mais également que la santé commence forcément dans son assiette !

#lsdva

www.collection-en-harmonie.fr

Disponible à la vente ici !