



*Les Délices de la Muse  
Vous propose des ateliers  
de cuisine*

*Un samedi par mois  
De 10 heures à 14 heures  
À HAGUENAU*

*Tarif : 40 € tout compris (les ingrédients, les fiches  
recettes et explicatives)*

*Déroulé de l'atelier : Dans une ambiance conviviale,  
préparation ensemble d'un repas complet (entrée,  
plat principal et dessert) et partage en commun du  
repas.*

*06 36 49 10 96  
nicole.luttmann@sfr.fr*

CREACTIE - association de droit local - SIRET 479 379 327 00024 - N°S 94929  
Ne pas jeter sur la voie publique

*Les thèmes des ateliers culinaires 2022 / 2023*

*Le samedi 24 septembre 2022 :*

*Les légumineux, pour des repas végétariens équilibrés*

*Le samedi 22 octobre 2022 :*

*Un légume d'automne : le potimarron et ses multiples  
préparations*

*Le samedi 19 novembre 2022 :*

*Recettes sans lactose, à la découverte des lait végétaux*

*Le samedi 10 décembre 2022 :*

*Le quinoa, une petite graine à découvrir*

*Le samedi 21 janvier 2023 :*

*Un légumes d'hiver : les choux, un légume plein de  
potentiel*

*Le samedi 25 février 2023 : Recette sans gluten*

*Le samedi 18 mars 2023 :*

*Recettes sans oeufs, découvrez les différentes alternatives*

*Le samedi 15 avril 2023 :*

*Les légumes du printemps, les légumes bon pour le  
corps*

*Le samedi 13 mai 2023 :*

*Variations autour des tartinables végétales faits maison*

*Le samedi 17 juin 2023 : Les légumes d'été revisités*