



ACADÉMIE VÉGÉTALE  
— santé & plaisir gourmand —

# Cours de Cuisine Santé

Plus de légumes. Plus de produits locaux & biologiques. Plus de conscience. Plus de plaisir.  
[www.academievegetale.com](http://www.academievegetale.com) - Suivez-nous sur Facebook & Instagram

## Cours à Montréal & Ste-Thérèse

### COURS D'1H - 30\$+tx

#### Gestion du stress par l'alimentation

Jeudi 28 mars - 19h15 à 20h15 - Ste-Thérèse

#### Pousses & germinations

Lundi 15 avril - 18h à 19h - Montréal

Mardi 16 avril - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse

#### Soupes d'été

Lundi 3 juin - 18h à 19h - Montréal

#### Sauces à spaghetti végétales

Lundi 3 juin - 19h15 à 20h15 - Montréal

#### Sauces salades

Mardi 4 juin - 18h à 19h - Montréal

#### Collations sans noix

Mardi 4 juin - 19h15 à 20h15 - Montréal

#### Tout savoir sur les superaliments

Mardi 16 avril - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

### COURS DE 7H - 195\$+tx

#### Cuisine Vivante

#### (Le cours de base complet)

Dimanche 14 avril - 10h à 17h - Montréal

Dimanche 9 juin - 10h à 17h - Montréal

### COURS DE 3H - 95\$+tx

#### Comfort Food

Mardi 2 avril - 18h à 21h - Montréal

#### Cuisine marocaine

Mercredi 8 mai - 18h à 21h - Montréal

#### Détox de printemps

Mardi 9 avril - 18h à 21h - Montréal

#### Jus, smoothies & laits de noix

Mercredi 3 avril - 18h à 21h - Montréal

#### Boîtes à lunch

Lundi 25 mars - 18h à 21h - Montréal

#### Kombucha & fermentations

Mardi 7 mai - 18h à 21h - Montréal

#### Déjeuners Santé

Mardi 5 mars - 18h à 21h - Montréal

#### Apéros & Tapas

Lundi 10 juin - 18h à 21h - Montréal

#### Camping & Plein air

Mardi 11 juin - 18h à 21h - Montréal

#### Desserts santé... et gourmands!

Mercredi 10 avril - 18h à 21h - Montréal

#### Collations énergétiques

Mardi 26 mars - 18h à 21h - Montréal

## Plateforme en ligne

Accessible 24h/24 + Consultable autant de fois que vous voulez et aussi longtemps que vous voulez  
+ Possibilité de poser des questions aux professeurs

### Cuisine Vivante - 109\$+tx

### Kombucha & Fermentations - 65\$+tx

### Cuisine Végétale sans allergènes - 65\$+tx

## Retraites

### Yoga & Alimentation saine - 295\$+tx

23 au 25 août 2019, à Sutton, Cantons-de-l'Est  
(Rabais non applicables sur nos retraites)

## Conférences & Soirées Ciné

### Conférence d'intro sur l'alimentation saine - Gratuit

Le 27 mars à Ste-Thérèse - Le 28 mars à Montréal

### La biodiversité, de la ruche à l'assiette - Gratuit

Discussion avec Miel Montréal, le 15 avril à Montréal

### Projection de "Modifié" d'Aube Giroux - Gratuit

Suivie d'une discussion avec Vigilance OGM, le 29 mars



ACADÉMIE VÉGÉTALE  
— santé & plaisir gourmand —

# Cours de Cuisine Santé

Plus de légumes. Plus de produits locaux & biologiques. Plus de conscience. Plus de plaisir.  
[www.academievegetale.com](http://www.academievegetale.com) - Suivez-nous sur Facebook & Instagram

## MARS

### Déjeuners santé

Mardi 5 mars - 18h à 21h - Montréal

### Boîtes à lunch

Lundi 25 mars - 18h à 21h - Montréal

### Collations énergétiques

Mardi 26 mars - 18h à 21h - Montréal

### Conférence d'intro sur l'alimentation saine

Mercredi 27 mars de 18h30 à 19h30 à Ste-Thérèse

Jeudi 28 mars de 18h à 19h à Montréal

## MAI

### Kombucha & fermentations

Mardi 7 mai - 18h à 21h - Montréal

### Cuisine marocaine

Mercredi 8 mai - 18h à 21h - Montréal

### Gestion du stress par l'alimentation

Mercredi 14 mai - 19h15 à 20h15 - Montréal

### Boîtes à lunch

Mercredi 22 mai - 18h à 21h - Montréal

### Tout savoir sur les superaliments

Mardi 16 avril - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

## AVRIL

### Comfort Food

Mardi 2 avril - 18h à 21h - Montréal

### Jus, smoothies & laits de noix

Mercredi 3 avril - 18h à 21h - Montréal

### Détox de printemps

Mardi 9 avril - 18h à 21h - Montréal

### Desserts santé... et gourmands!

Mercredi 10 avril - 18h à 21h - Montréal

### Cuisine Vivante

Dimanche 14 avril - 10h à 17h - Montréal

## JUIN

### Soupes d'été

Lundi 3 juin - 18h à 19h - Montréal

### Sauces à spaghetti végétales

Lundi 3 juin - 19h15 à 20h15 - Montréal

### Sauces salades

Mardi 4 juin - 18h à 19h - Montréal

### Collations sans noix

Mardi 4 juin - 19h15 à 20h15 - Montréal

### Jus, smoothies & laits de noix

Jeudi 6 juin - 18h à 21h - Montréal

### La biodiversité, de la ruche à l'assiette - Gratuit

Discussion avec Miel Montréal  
le 15 avril à Montréal

### Pousses & germinations

Lundi 15 avril - 18h à 19h - Montréal

Mardi 16 avril - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse

### Tout savoir sur les superaliments

xxxxxxx - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

### Desserts santé... et gourmands!

### Apéros & Tapas

Lundi 10 juin - 18h à 21h - Montréal

### Cuisine Vivante

Dimanche 9 juin - 10h à 17h - Montréal

### Camping & Plein air

Mardi 11 juin - 18h à 21h - Montréal

### Pousses & germinations

Mercredi 12 juin - 19h15 à 20h15 - Montréal

## AOÛT

### Retraite Yoga & Alimentation saine

Du 23 au 25 août - Sutton, Cantons-de-l'Est