



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 en classe

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

#### Gestion du stress par l'alimentation

Mercredi 2 octobre - 18h à 19h

#### Pousses & germinations

Mardi 10 septembre - 18h à 19h

#### Soupes d'hiver

Mardi 19 novembre - 18h à 19h

#### Sauces à spaghetti végétales

Mardi 19 novembre - 19h15 à 20h15

#### Sauces salades

Mercredi 2 octobre - 19h15 à 20h15

#### Collations sans noix

Mardi 10 septembre - 19h15 à 20h15

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

#### Cuisine Vivante

#### (Le cours de base complet)

Dimanche 6 octobre - 10h à 17h

Dimanche 1 décembre - 10h à 17h

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

#### Cuisine marocaine

Mardi 17 septembre - 18h à 21h

Jeudi 14 novembre - 18h à 21h

#### Boîtes à lunch

Mardi 1er octobre - 18h à 21h

Lundi 18 novembre - 18h à 21h

#### Kombucha & fermentations

Mardi 29 octobre - 18h à 21h

#### Déjeuners Santé

Mardi 22 octobre - 18h à 21h

#### Comfort Food

Lundi 4 novembre - 18h à 21h

#### Apéros & Tapas

Lundi 25 novembre - 18h à 21h

#### Cuisiner au déshydrateur

Mercredi 16 octobre - 18h à 21h

#### Desserts du temps des fêtes

Mardi 3 décembre

### NOUVEAU : ATELIERS

#### PARTICIPATIFS de 3h - 95\$+tx

Mercredi 18 septembre - 18h à 21h

Mercredi 13 novembre - 18h à 21h

## 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

## Soirées Ciné-Débat

#### Projection de Seed : The Untold Story de Taggart Siegel et Jon Betz

Suivie d'une discussion avec Gardiens de Semences le 19 septembre

## Retraites

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

7 au 9 février 2020, à Sutton, Cantons-de-l'Est  
(Rabais non applicables sur nos retraites)



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

## JUIN

### Soupes d'été

Lundi 3 juin - 18h à 19h

### Sauces à spaghetti végétales

Lundi 3 juin - 19h15 à 20h15

### Gestion du stress par l'alimentation

Mardi 4 juin - 18h à 19h

### Sauces salades

Mardi 4 juin - 19h15 à 20h15

### Cuisine Vivante

Dimanche 9 juin - 10h à 17h

### Apéros & Tapas

Lundi 10 juin - 18h à 21h

### Pousses & germinations

Mercredi 12 juin - 19h15 à 20h15

## AOUT

### Retraite Yoga & Alimentation saine

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

## SEPTEMBRE

### Pousses & germinations

Mardi 10 septembre - 18h à 19h

### Collations sans noix

Mardi 10 septembre - 19h15 à 20h15

### Cuisine marocaine

Mardi 17 septembre - 18h à 21h

### Atelier participatif - NOUVEAU

Mercredi 18 septembre - 18h à 21h

## OCTOBRE

### Boîtes à lunch

Mardi 1er octobre - 18h à 21h

### Gestion du stress par l'alimentation

Mercredi 2 octobre - 18h à 19h

### Sauces salades

Mercredi 2 octobre - 19h15 à 20h15

### Cuisine Vivante

Dimanche 6 octobre - 10h à 17h

### Cuisiner au déshydrateur

Mercredi 16 octobre - 18h à 21h

### Déjeuners santé

Mardi 22 octobre - 18h à 21h

### Kombucha & fermentations

Mardi 29 octobre - 18h à 21h

## NOVEMBRE

### Comfort Food

Lundi 4 novembre - 18h à 21h

### Atelier participatif - NOUVEAU

Mercredi 13 novembre - 18h à 21h

### Cuisine marocaine

Jeudi 14 novembre - 18h à 21h

### Boîtes à lunch

Lundi 18 novembre - 18h à 21h

### Soupes d'hiver

Mardi 19 novembre - 18h à 19h

### Sauces à spaghetti végétales

Mardi 19 novembre - 19h15 à 20h15

### Apéros & Tapas

Lundi 25 novembre - 18h à 21h

## DÉCEMBRE

### Cuisine Vivante

Dimanche 1er décembre - 10h à 17h

### Desserts du temps des fêtes

Mardi 3 décembre - 18h à 21h