



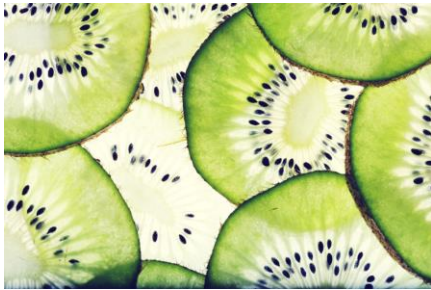
# CRU

## DESCRIPTIF

Manger cru permet de conserver un maximum de micro-éléments importants de vos aliments. Mais pas toujours facile de faire des recettes!

Lors de cet atelier, vous apprendrez les bienfaits du cru et vous créez en équipe des préparations crues que vous pourrez déguster ensuite lors d'un moment de partage en équipe.

En fonction des saisons, les ingrédients des recettes viendront du jardin et du potager!



## INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU : INTERIEUR ou DANS LE JARDIN  
DUREE : 2h30