

ANIMATION

« BAR A GRAINES & POUSSES GERMÉES »

Une animation à croquer !

Pour découvrir ou mieux connaître les graines et les pousses germées : elles agrémentent nos assiettes au quotidien et recèlent des trésors de bienfaits.

Une quinzaine de variétés de graines à croquer et de pousses germées sont présentées, expliquées et offertes à la dégustation.

Différentes recettes à base de graines & pousses sont aussi proposées pour découvrir des goûts variés, parfois surprenants.

Une animation originale, pleine d'énergie et de fraîcheur !

EXEMPLES DE VARIETES PRESENTEES :

- **GRAINES :**

Chanvre
Chia
Courges
Lin
Pavot
Psyllium
Sésame
Tournesol

- **POUSSES GERMÉES :**

Ail
Alfafa (Luzerne)
Betterave
Coriandre
Fenouil
Moutarde
Poireau
Pois chiches
Radis
Roquette



Des fiches pédagogiques présentant les vertus et apports nutritionnels des graines et pousses présentées sont à disposition pour consultation.

Etude de prix pour une proposition personnalisée sur demande :

**Contact : Valérie GIAMPICCOLO
vg@bullesdesaveurs.fr**

