

# CONFÉRENCE : Cuisiner végé dans le plaisir



## Durée :

75 minutes

C'est par l'entremise d'astuces simples et de trucs concrets que je vous accompagnerai durant cette conférence, afin que vous ajoutiez un peu plus de cuisine végétarienne à votre assiette.

Vous verrez comment il peut être plaisant et facile de se préparer un repas, rien qu'en suivant notre instinct, nos envies et en utilisant des ingrédients qu'on apprécie.

## Ce dont il sera question :

- Pourquoi se tourner vers la cuisine végétarienne
- Les essentiels à avoir sous la main
- Comment bien choisir ses recettes
- La cuisine intuitive
- Comment s'organiser en cuisine
- Comment aborder le sujet avec son entourage et s'adapter facilement lors des sorties à l'extérieur

## Compris avec la conférence :

- L'envoi aux participants d'un document de formation incluant toutes les informations partagées durant la conférence
- L'envoi d'un mini ebook des 5 recettes végétariennes favorites d'Eve-Lyne à ajouter à son menu