



APETRA, c'est la convivialité, le partage.... Aussi nous vous avons proposé, en 2020, un atelier cuisine ?



A jour nous avons organisé 3 cours, la suite interrompue par la COVID.

Un groupe de 8 à 10 personnes se réunit 1 fois par mois sous la houlette d'un Chef cuisinier(e) qui vous fait découvrir ses petites astuces et tours de mains pour vous permettre de cuisiner des plats au quotidien comme des plats élaborés.

Vous n'avez rien à prévoir : **ingrédients, ustensiles**

seront à votre disposition.

**Enfilez un tablier de cuisine et partageons un moment de de plaisir en dégustant ensemble ce que nous avons concocté.**

Messieurs, votre participation est souhaitée ..... surtout pour la corvée d'épluchage 😊

Le 1<sup>er</sup> cours de cette nouvelle saison à lieu le

**MARDI 19 OCTOBRE 14h00 à 15H30**

**« ATELIER PETITS PLATS »**

**58, rue Maréchal Foch – BIZANOS**

*(parking et arrêt de bus)*

**Prix du cours 25 €**

**THEME DU JOUR : LES MAKIS**



Le makizushi, parfois appelé makimono, souvent simplement appelé maki en Europe, est une spécialité culinaire japonaise se présentant sous la forme d'un rouleau d'algue nori séchée entourant du riz blanc mélangé à du vinaigre de riz sucré, et farci par divers aliments, en particulier du poisson cru ou des plantes

*Prévoir une boîte pour ramener la préparation à son domicile, ainsi que le masque et votre tablier de cuisine – **PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE***

✂-----

(cours de cuisine) Bulletin d'inscription à renvoyer par la poste avant **15 OTOBRE**

**Aucun désistement ne sera remboursé après cette date**

Nom (Mr, Mme) ----- Prénom -----

Tél ----- e-mail -----

ci-joint **25 €** x ----- personnes = -----€ par chèque à l'ordre de : APETRA

A adresser à : APETRA - BP 80564 - 64010 PAU Cedex