

Pascal (Resto du Captain) et Greenpeace Narbonne vous accueillent pour un atelier cuisine samedi 4 Mars à 10h (accueil dès 9h30 : café !)



Venez préparer le "foie gras" vegan à base de noix de cajou sous la direction d'un chef avec des produits bio.

Ce succulent mélange de saveurs végétales avec sa texture fondante et riche est bon pour la santé, que ce soit la nôtre ou celle des oies et des canards !

Dégustation à midi du "foie" vegan, de sa compotée de figes et confit d'oignons, sur toasts de pain grillé avec sauce aux choux lacto-fermentés, gelée de vin et salade préparés à l'avance par Pascal.

Vous repartez avec votre terrine et ses sauces, de quoi surprendre vos invités. La terrine se conserve environ 10 jours au réfrigérateur.

● Apportez avec votre bonne humeur votre robot mixeur (si possible) et 2 petits bocaux pour les sauces + pour le repas du midi vos boissons & dessert.

Participation de 10€ incluant les 2h d'atelier, le foie gras à emporter avec ses sauces et la dégustation du midi.

Ouvert à tous et réservation nécessaire, avec votre  car places très limitées, avant le mercredi 1er mars par mail : gl.narbonne@greenpeace.fr e Infos :

- résa Christina 0609954298

- cuisine Pascal 07 86 20 14 34. Page Facebook : [Le resto du Captain | Facebook](#).

Adresse : Le local 21 bis rue Rabelais - Narbonne.

● Infos sur l'alimentation et GP local : <https://www.greenpeace.fr/agir/chaquegeste-compte/alimentation/>

Page facebook du Groupe Local : [Greenpeace France / Groupe local de Narbonne | Narbonne | Facebook](#).

