##  Affina le tue doti in cucina

SEZIONE ENOGASTRONOMIA

## *La cucina naturale con Angela Diomede:*

## *i legumi*

## *venerdì 8 novembre 2019*

**PROGRAMMA**

Proponiamo un corso di Cucina Naturale: il mondo dei legumi, dall'antipasto al dolce.

Conosciamo il mondo dei legumi per sceglierli, cucinarli ed abbinarli per creare piatti sani, bilanciati e soprattutto gustosi.

Una lezione di cucina per conoscere le basi di una sana alimentazione, gli alimenti e le tecniche di cottura.

Un'opportunità per diventare consapevoli che la nostra salute inizia da ciò che decidiamo di mettere nel piatto.

Ad accompagnarci in questo percorso Angela Diomede, un architetto che ha deciso di dedicare la sua vita alla cucina: cuoca, pasticcera di cucina naturale, esperta di alimentazione vegetale e macrobiotica.

Le ricette previste saranno:

cialda croccante di lenticchie su carpaccio di barbabietola ,

muffin di piselli con Mayo di pomodori secchi,

hummus di borlotti alla toscana

crema spalmabile di azuki e cacao.

Seguiremo passo passo la realizzazione delle ricette proposte.

La serata avrà il format dello showcooking: i posti limitati e la disposizione frontale consentiranno di seguire le varie fasi di preparazione e l’interazione con la chef in ogni momento della serata. Seguirà degustazione.

**SEDE DEGLI INCONTRI**

L’incontro si svolgerà presso il laboratorio di Millefoglie a Vallenoncello di Pordenone - Via Bar delle Foie n. 22 il giorno venerdì 8 novembre dalle ore 18.30 alle ore 21.30.

**QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE PER SERATA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Associati Sezione Enogastr. | Associati CRAL  | Aggregati |
| partecipanti min 6 - max 8 | € 28,00 | € 35,00 | € 40,00 |

Sarà data la priorità nell’ordine a: iscritti alla Sezione Enogastronomia, Iscritti al Cral FriulAdria, aggregati.

**LA QUOTA COMPRENDE**

* Lezione teorica con format showcooking
* Cartellina con le ricette che saranno realizzate
* Possibilità di degustare i piatti a fine lezione

**ISCRIZIONI:**

L’iscrizione all’iniziativa andrà inviata via mail a **Pierangela.Provedel@credit-agricole.it**e successivamente in forma cartacea in busta chiusa alla Sezione Enogastronomia c/a Pierangela Provedel Via Oberdan 2, 3° piano c/o Mercato d’Impresa Pordenone – Pordenone **ENTRO mercoledì 30 ottobre 2019.**

**LA QUOTA NON COMPRENDE**

Tutto quanto non indicato ne “La quota comprende”

**REFERENTI**: Pierangela Provedel – 0434/235052 e Lodedo Antonio – 0434/233356

 **MODULO DI ISCRIZIONE**

**Alla Sezione Enogastronomia**

**Via Oberdan 2, 3° piano c/o Mercato d’Impresa Pordenone**

**c/a Pierangela Provedel**

**L’iscrizione deve pervenire in originale entro il 30 ottobre 2019 in busta chiusa,**

**eventualmente anticipata via mail e da tale data l’iscrizione sarà impegnativa**

\*\*Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \*\*Associato/a alla Sezione Enogastronomia  *SI NO*

pensionato dipendente presso la Filiale/Ufficio \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \*\*matricola \_\_\_\_\_\_\_\_

\*\*tel./cell**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*\*residente a\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \*\*Via \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\* Indirizzo mail \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## dà la propria adesione all’incontro:

## Corso: La cucina naturale con Angela Diomede, i legumi

## Venerdì 8 novembre 2019

*unitamente a n. \_\_\_\_\_\_\_* ***ASSOCIATI CRAL*** *e a n. \_\_\_\_\_\_* ***ESTERNI*** *sotto riportati*

|  |  |
| --- | --- |
| *Nome e cognome* |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ed autorizza a bonificare l’importo di euro\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, addebitando il c/c n. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ presso la Filiale

n. \_\_\_\_\_\_\_\_di\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

In caso di mancata partecipazione la quota di iscrizione non verrà restituita.

Con la firma apposta in calce alla presente il/la sottoscritto/a esonera sin d’ora gli organi rappresentativi del CRAL e della Sezione Enogastronomia nonché gli organizzatori delle singole attività, da ogni e qualsiasi responsabilità derivante da infortuni e/o incidenti che dovessero occorrere a lui e/o agli altri soggetti indicati nel presente modulo nel corso delle attività proposte. Il/la sottoscritto/a, inoltre, prende atto che gli organi rappresentativi del CRAL e della Sezione Enogastronomia non sono responsabili per qualsiasi disguido/inconveniente organizzativo imputabile ad eventuali soggetti esterni.

Premesso che i dati personali da me forniti verranno archiviati e custoditi dai membri del Consiglio Direttivo e che non saranno divulgati a terzi ma utilizzati all’interno del CRAL FriulAdria al solo fine di gestire correttamente le comunicazioni sociali agli iscritti ed altri atti comunque previsti dallo Statuto e dal Regolamento, con la firma apposta in calce alla presente do il consenso al trattamento di tali dati.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

DATA FIRMA