

Fabrication du Tofu : 4 décembre 2025 - à Conthey

Horaire : 9h30 à 15h 30 – adresse envoyée à l'inscription – Prix 150 frs

Inscription par tél **079 252 38 52** ou mail : formation@hautevitalite.ch

Programme

Le soja, une plante étonnante : son effet anticholestérol, son taux de protéines et ses dérivés protéinés

Dégustation du bouillon de l'empereur et du "tofu caillé »



Découverte de plusieurs recettes avec du tofu en entrée, en plat chaud et dessert.

Recettes avec différents miso et salade d'algues

Fabriquons notre propre Miso 6 janvier 2026 à Sion

Horaire : 9h30 à 15h 30 – adresse envoyée à l'inscription – Prix 150 frs

Miso de pois chiche – les vertus du miso – les différentes façons et les temps d'affinage ...

le célèbre Dashi aux shiitakés – le goût Umami
Recettes au miso ...

Chacun emmène un pot de miso à affiner chez lui.



Pour toute question
nous écrire ou nous tél, bienvenue , Carole Dougoud