Succulentes recettes des étudiant·e·s de la HEdS-Genève



Vous pensez que le plaisir et l'équilibre alimentaire ne vont pas ensemble ? Vous êtes en panne d'idées pour cuisiner ? Vous aimeriez savoir comment préparer de bons petits plats équilibrés ? Ne cherchez plus !

Toutes les deux semaines, les étudiant-e-s en Nutrition et diététique de la Haute Ecole de la santé Genève proposent une recette à la fois saine et originale par le biais du projet Cook'Eat.

Chacune d'entre elles a été réalisée sur la base de recommandations nutritionnelles reconnues en portant une attention particulière au plaisir de manger. Pour correspondre à ces critères, les étudiant-e-s ont apporté leur expertise en nutrition afin de sélectionner et doser tous les ingrédients.

Bon et sain c'est possible ! Chaque recette a été testée et validée par un panel de diététiciens et cuisiniers. Vous en trouverez pour tous les goûts, tous les âges et toutes les saisons.

Les recettes comprennent également quelques trucs et astuces nutritionnels et techniques pour devenir incollables sur la préparation de mets équilibrés et gourmands.

- Un projet supervisé par Danielle Siegfried, Jérôme Hernot, Raphaël Reinert, Eddy Farina, Sarah Petter Krayenbühl et Xavier Marsault.
- Accéder aussi à l'édition précédente : Le livret 2016-2017.

Cook'Eat 2017-2018