

NOUVEAU  
À NÎMES



Esther Sturla  
Cuisine consciente

• Facile - Gourmande - Saine •



Cuisine saine, facile  
et gourmande,  
pour vous et vos proches

Une cuisine réfléchi, basée sur la qualité et le mode de cuisson des produits consommés, et préconisant de préférence des aliments de saison et issus de l'agriculture biologique.

Des techniques culinaires simples et rapides, complétées par des conseils d'organisation afin de faciliter la réalisation des recettes à la maison.

Une cuisine savoureuse où les plats sont gorgés de nutriments, textures et couleurs.

L'ensemble des ingrédients sont disponibles localement, et les recettes sont conçues pour que les plats puissent s'adapter aux divers budgets.

Je vous propose différentes activités :

- les cycles d'ateliers et les stages -  
vous permettant de vous familiariser avec les principes et techniques de base de cette cuisine facile, gourmande et équilibrée qui contribuera rapidement à votre bien-être !

📍 06 15 24 23 14 79 - es@esthersturla.com



Quels sont les  
bénéfices  
d'une telle cuisine ?

Ils sont nombreux, à noter :

- ✓ Une réduction de la toxicité des aliments consommés
- ✓ Une alimentation équilibrée, évitant les excès de nourriture
- ✓ Une plus grande énergie et vitalité, contribuant au bien-être



Ne jetez pas sur la voie publique

Pour plus d'informations, je vous invite à visiter mon site [www.esthersturla.com](http://www.esthersturla.com)