

Du 15 au 21 octobre déco

## CUISINER BIO

Le Mas de Novis sur la commune de Vabres (Gard) est situé dans les Cévennes méridionales, à 15 km environ d'Anduze, et 50 km de Millau dans Aveyron. Toute l'année, Marianne Lacroix (peintre et céramiste) et André Roux (naturopathe-énergétique) proposent des ateliers de cuisine où les produits biologiques et de saison sont omniprésents. La maison affiche son goût pour la cuisine végétarienne et elle a ses maraîchers attitrés. Cathy et Yannick fournissent au mas, été comme hiver, des variétés de légumes anciens en tomates, pommes de terre, courges, potirons, salades etc. Céréales, oléagineuses et algues font aussi partie de l'alimentation de base. Les stages de cuisine se déroulent tous les jours sauf le mercredi et le dimanche. Les participants se retrouvent à 17 heures autour des fourneaux pour préparer ensemble le repas du soir.

*Tarif: forfait 2/pers. pour 2 maits, 2 petits-déjeuners, 2 ateliers, 2 dîners: 334 €, au Mas de Novis à Vabres (Gard).*

*Tél. 04 66 30 59 23.*

**B**o  
pres  
mom  
dugo  
de M  
ronn  
Al Ca  
diapa  
Plaisi  
des m  
du 15  
Cap A  
route  
gne)  
mois  
faire  
man  
press  
mes e  
mon  
de lar  
ticul  
au r  
foule  
vend  
mati  
gnes,  
dégua  
le piq  
lier pa  
40 à  
presc  
née »

Les pommes