

# BONA FAMA, in The Kitchen\*

*\* Les bons remèdes sont dans la cuisine*



Ni cru ni cuit, **fermentation** ou **magie**  
No meat food & gluten free  
**Herbes, graines, racines, fleurs, fruits**  
Alliance des textures, saveurs d'antan  
**Inspiration** cuisine Médecine Chinoise  
Co-création, **partage, alchimie** des sens

*Sablières (jardin ou rivière)*

Les samedis 14h-16h : 20sept, 18oct, 15nov, 13dec 2025

Participation : de 15€ à 30€

Inscription : 07 52 02 89 13 / asso@lesherbesauxcistes.fr