

# Ateliers cuisine enfants

1<sup>er</sup> semestre 2015



Organisés par le *Collectif Alimentation Saine*  
et l'association **JARDINE** de la Chapelle sur Erdre

le mercredi de 17h30 à 19h

A la Maison de la Solidarité - 3 rue Martin Luther King  
(cuisine de Solidarité Emploi, derrière le bâtiment)

Les ateliers pour enfants (à partir de 7 ans) ont pour objectif de familiariser l'enfant à une cuisine saine et simple:

Des ateliers qui mettent en valeur l'utilisation de produits locaux et de saison issus de l'agriculture biologique, l'apprentissage ou l'expérimentation de techniques culinaires ( cuisson, découpe, etc.)

L'objectif est de donner aux enfants confiance et autonomie et de les inciter à être curieux et à développer leur goût.

A l'issue de chaque atelier, l'enfant repart avec les recettes de l'atelier et ce qu'il aura cuisiné (prévoir un tablier et des boîtes)



**Mercredi 21 janvier**

Galettes de céréales et légumes d'hiver

**Mercredi 25 février**

Verrines de légumes et fruits de saison

**Mercredi 25 mars**

Tarte aux blettes, tarte au citron

**Mercredi 29 avril:**

Flans et clafoutis

**Mercredi 27 mai:**

Autour des fraises

**Mercredi 24 juin:**

Pique-nique de fin d'année: mélanges à tartiner  
(la séance se terminera par une dégustation avec les parents)

Tarif : 12 euros par séance

et aussi...

**Atelier Duo (1 parent + 1 enfant)**  
le vendredi de 18h à 19h30

6 février - 7 avril

Tarif: 20 euros par Duo

## Inscriptions et renseignements:

Dominique Ménard

tél: 06 75 36 44 88

mail: [dom.menard@free.fr](mailto:dom.menard@free.fr)

ou Association Jardine

tél: 06 30 76 13 83

mail: [jardineasso@gmail.com](mailto:jardineasso@gmail.com)

blog: [alimentation.saine44.blog.free.fr](http://alimentation.saine44.blog.free.fr)

Une initiative du :

**Collectif « Alimentation saine et de proximité »**

Organisés par :

**Association JARDINE**

**Formulaire d'inscription aux Ateliers enfants et duo  
« Cuisiner Bio et Local »**

|                               |  |                                  |             |
|-------------------------------|--|----------------------------------|-------------|
| <b>Nom de l'enfant :</b>      |  | <b>Prénom de l'enfant</b>        | <b>Age:</b> |
| <b>Nom du parent (tuteur)</b> |  | <b>Prénom du parent (tuteur)</b> |             |
| Adresse :                     |  |                                  |             |
| Code postal :                 |  | Ville:                           |             |
| Téléphone :                   |  | Mail:                            | @           |

**1) Ateliers enfant** – de 7 à 12 ans:

- Les séances ont lieu **le mercredi de 17h30 à 19h** à la cuisine de la Maison de la Solidarité (derrière le bâtiment) – 3 rue Martin Luther King – 44240 La Chapelle sur Erdre
- 8 enfants maximum par séance
- Participation de 12€ par enfant et par séance

- Mercredi 21 janvier (17h30-19h): Galettes de céréales et légumes d'hiver
- Mercredi 25 février (17h30-19h): Verrines de légumes et fruits de saison
- Mercredi 25 mars (17h30-19h): Tarte aux blettes, tarte au citron
- Mercredi 29 avril (17h30-19h): Flans et clafoutis
- Mercredi 27 mai (17h30-19h): Autour des fraises
- Mercredi 24 juin (17h30-19h): Pique-nique de fin d'année: mélanges à tartiner

**2) Ateliers Duo** (1 parent et 1 enfant):

- Les séances ont lieu **le vendredi de 18h à 19h30** à la cuisine de la Maison de la Solidarité (derrière le bâtiment) – 3 rue Martin Luther King – 44240 La Chapelle sur Erdre
- 6 duos maximum par séance
- Participation de 20€ par duo et par séance

- Vendredi 6 février (18h-19h30): Flocons et céréales
- Vendredi 3 avril (18h-19h30): Cakes et muffins

- **Se munir d'un tablier de cuisine, et de quelques boites** pour emporter les plats cuisinés.

**Règlement: je joins la somme de :**

Ateliers enfants: 12 euros/pers. x .....ateliers .....€  
Ateliers Duo: 20 euros/duo x .....ateliers .....€  
+Cotisation annuelle: 5 euros par an et par famille (offerte à partir de 4 ateliers) .....€

**soit un total de (possibilité de régler en plusieurs chèques) :**

.....€

(chèques à l'ordre de **Association JARDINE**)

Si des photographies sont prises lors de atelier, j'autorise l'utilisation de l'image (flyer, site internet)

oui

non

Bulletin à remplir et à retourner (**après avoir vérifié les disponibilités par mail ou tél.**) avec le règlement à :

Dominique Ménard : Chemin de Bellevue - 44240 La Chapelle sur Erdre

Tél.: 06 75 36 44 88 - Mail : [dom.menard@free.fr](mailto:dom.menard@free.fr)

Date et signature