

Ateliers cuisine pour adultes " Cuisiner Bio et Local "

Nouvelle Saison
2014-2015

Vous voulez (ré) apprendre à cuisiner des produits locaux, retrouver l'envie à de manger des produits frais et plein de goûts, vous faire plaisir et partager vos coups de mains culinaires.

- Dans une ambiance conviviale, vous réaliserez des plats simples mettant en valeur les produits bio et locaux
- Vous repartez avec des recettes et une partie de ce que vous avez préparé



1 - Le cycle des saisons:

samedi matin - 9h-12h30

En 4 séances, venez cuisiner les produits des 4 saisons (avec une visite chez un producteur)

- Découvrir la cuisine d'automne (les courges)
8 novembre - 15 novembre
- Que faire avec les légumes d'hiver (les légumes racines)
10 janvier - 24 janvier
- Petits légumes nouveaux du printemps
28 mars - 11 avril
- Variété et couleurs des plats d'été
6 juin - 20 juin

Tarifs:

- **Le cycle des saisons:**
1 séance: 22 euros
- **Ateliers thématiques:**
1 séance: 18 euros
- **Ateliers « Duo »:**
1 séance: 20 euros
- **Ateliers enfants:**
1 séance: 12 euros
+cotisation annuelle 5 euros
(offerte à partir de 4 ateliers)

Inscriptions et renseignements:

Dominique Ménard
tél: 06 75 36 44 88
mail: dom.menard@free.fr
ou Association Jardine
tél: 06 30 76 13 83
mail: jardineasso@gmail.com
blog: alimentation.saine44.blog.free.fr

2 - Ateliers thématiques:

Tout au long de l'année,
des séances sur des thèmes particuliers
vendredi 18h-19h30 ou samedi 10h30-12h

- **Cuisiner sans gluten:** vendredi 21 novembre
et samedi 14 mars
- **Autour de l'agar-agar:** samedi 29 novembre
- **Repas de Fêtes bio:** samedi 13 décembre
- **Cuisiner les légumes oubliés:** samedi 28 février
- **Utiliser le tofu et le tofu soyeux:** samedi 21 mars
- **Makis salés et sucrés:** vendredi 29 mai
- **Cuisine d'été au jardin:** vendredi 12 juin

Spécial Atelier Duo (1 parent et 1 enfant)
vendredi 18h-19h30

Venez cuisiner avec votre enfant (à partir de 7 ans)
vendredis 12 septembre - 6 février - 3 avril



Lieu: Maison de la Solidarité
3 rue Martin Luther King
44240 La Chapelle sur Erdre

Une initiative du :

Collectif « Alimentation saine et de proximité »

Organisés par :

Association JARDINE

**Formulaire d'inscription 2014-2015
Ateliers adultes « Cuisiner Bio et Local »**

| | | | |
|---------------|--|---------|---|
| Nom : | | | |
| Prénom : | | | |
| Adresse : | | | |
| Code postal : | | Ville : | |
| Téléphone : | | Mail : | @ |

1) Ateliers « Le cycle des saisons »:

- Le samedi de 9h à 12h30
- Au début de l'atelier un déplacement est organisé vers la ferme d'un producteur chapelain.

Prévoir bottes ou chaussures de rechange en cas de pluie.

| Saison 1 : Automne | Saison 2 : Hiver | Saison 3 : Printemps | Saison 4 : Été |
|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 8 novembre <input type="checkbox"/> | 10 janvier <input type="checkbox"/> | 28 mars <input type="checkbox"/> | 6 juin <input type="checkbox"/> |
| ou 15 novembre <input type="checkbox"/> | ou 24 Janvier <input type="checkbox"/> | ou 11 avril <input type="checkbox"/> | ou 20 juin <input type="checkbox"/> |

2) Ateliers thématiques:

- Vendredi 21 novembre (18h-19h30): Cuisiner sans gluten
- Samedi 29 novembre (10h30-12h): Autour de l'agar-agar, recettes sucrées ou salées
- Samedi 13 décembre (10h30-12h): Repas de Fêtes bio
- Vendredi 28 février (18h-19h30): Cuisiner les vieux légumes oubliés
- Samedi 14 mars (10h30-12h): Cuisiner sans gluten
- Samedi 21 mars (10h30-12h): Utiliser le tofu et le tofu soyeux
- Vendredi 29 mai (18h-19h30): Makis salés et sucrés
- Vendredi 12 juin (18h-19h30): Cuisine d'été au jardin

3) Ateliers Duo (1 parent et 1 enfant):

- Vendredi 12 septembre (18h-19h30): Mini pizzas
- Vendredi 6 février (18h-19h30): Flocons et céréales
- Vendredi 3 avril (18h-19h30): Cakes et muffins

- Selon le nombre d'inscriptions, ces dates peuvent donner lieu à modifications
- Les ateliers ont lieu à la cuisine de la Maison de la Solidarité (derrière le bâtiment) – 3 rue Martin Luther King – 44240 La Chapelle sur Erdre (sauf l'atelier du 12 juin)
- Se munir de : un tablier de cuisine, quelques boites pour emporter les plats cuisinés.

Règlement: je joins la somme de :

Atelier Cycle des saisons: 22 euros/pers. x ateliers (ou 82 euros le cycle)€
Ateliers thématiques: 18 euros/pers. xateliers€
Ateliers Duo: 20 euros/duo xateliers€
+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 mon 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

Date et signature