

Ateliers cuisine pour adultes " Cuisiner Bio et Local "

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 26 septembre
- Que faire avec les légumes d'hiver 23 janvier
- Petits légumes nouveaux du printemps 23 avril
- Variété et couleurs des plats d'été 18 juin

(Si un atelier est complet une 2ème date sera ...)

2 - Ateliers thématiques:

Tout au long de l'année,
des séances sur des thèmes particuliers
samedi 10h - 12h

- **Cuisiner durable** (bio, local, de saison):
samedi 17 octobre
dans le cadre des Bio Automnales du GAB44 (gratuit)
- **Autour de l'agar-agar**: samedi 7 novembre
- **Cuisiner sans gluten**: samedi 5 décembre
- **Cuisiner les légumes oubliés**: samedi 27 février
- **Utiliser crèmes et laits végétaux**: samedi 19 mars
- **Verrines et amuses bouches**: samedi 7 mai
- **Cuisine d'été au jardin**: samedi 4 juin

-Le cycle des saisons:

1 séance: 22 euros

-Ateliers thématiques:

1 séance: 18 euros

-Ateliers « Duo »:

1 séance: 20 euros/duo

-Ateliers enfants:

1 séance: 12 euros

+cotisation annuelle 5 euros
(offerte à partir de 4 ateliers)

Spécial Atelier Duo (1 parent et 1 enfant - à partir de 7 ans)

vendredi 18h-19h30

Venez cuisiner avec votre enfant (à partir de 7 ans)

vendredis 27 novembre - 11 mars - 20 mai

Inscriptions et renseignements:

Dominique Ménard

tél: 06 75 36 44 88

mail: dom.menard@free.fr

blog: alimentation.saine44.blog.free.fr

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

Les associations du Collectif Alimentation Saine:

Solidarités Ecologie, CSF, Jardine, Collectif Cantines Bio,
les AMAPs du canton, des parents d'élèves FCPE ...

Une initiative du :

Collectif « Alimentation saine et de proximité »

Organisés par :

Association JARDINE

**Formulaire d'inscription 2015-2016
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
26 septembre <input type="checkbox"/>	23 janvier <input type="checkbox"/>	23 avril <input type="checkbox"/>	18 juin <input type="checkbox"/>

2) Ateliers thématiques:

- Samedi 17 octobre (10h-12h): Cuisiner durable (bio, local, de saison) – **atelier gratuit**
- Samedi 7 novembre (10h-12h): Autour de l'agar-agar
- Samedi 5 décembre (10h-12h): Cuisiner sans gluten
- Samedi 27 février (10h-12h): Les légumes oubliés
- Samedi 19 mars (10h-12h): Les crèmes et laits végétaux
- Samedi 7 mai (10h-12h): Verrines et amuses bouches
- Samedi 4 juin (10h-12h): Cuisine d'été au jardin

3) Ateliers Duo (1 parent et 1 enfant – à partir de 7 ans):

- Vendredi 27 novembre (18h-19h30): Mini pizzas
- Vendredi 11 mars (18h-19h30): Flocons et céréales
- Vendredi 20 mai (18h-19h30): Tartelettes salées et sucrées

- 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 boîtes pour emporter les plats cuisinés.

Règlement: je joins la somme de :

Atelier Cycle des saisons: 22 euros/pers. x ateliers€
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 :

.....€

(chèques à l'ordre de **Association JARDINE-possibilité de régler en plusieurs chèques**)

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