

Atelier adultes " Cuisiner Bio et Local "

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

Le Collectif Alimentation Saine et de Proximité et l'association Zéphir Périscol organisent en toute convivialité un atelier de cuisine de produits bio et locaux

- Visite à la ferme et découverte des produits de saison
- Réalisation de recettes simples mettant en valeur ces produits
- Vous repartez avec des recettes et ce que vous avez préparé (1 plat et 1 dessert)



Horaires : le samedi de 9h à 12h30

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

Tarifs:

- 1 séance: 20 euros
- la série des 4 saisons: 70 euros
(+4 euros adhésion annuelle/assurance)

Inscriptions et renseignements:

Dominique Ménard
tél: 06 75 36 44 88
mail: dom.menard@free.fr
(mettre en objet : Atelier cuisine)
web: www.zephir-periscol.org ou
alimentation.saine44.blog.free.fr

Au programme 2012/2013:

- découvrir la cuisine d'automne
« Un monde de courges »
séances: 6 octobre - 27 octobre - 17 novembre
- que faire avec les légumes d'hiver
« Des racines et des bulbes »
séances: 15 décembre - 12 janvier - 2 février
- petits légumes nouveaux du printemps
« Feuilles et jeunes pousses »
séances: 30 mars - 13 avril - 27 avril
- variété et couleurs des plats d'été
« Tomates et fraises, la vie en rouge »
séances: 1^{er} juin - 15 juin - 29 juin

