

## Ateliers cuisine pour adultes " Cuisiner Bio et Local "

Nouvelle Saison  
2013-2014

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 de 9h à 12h30  
(avec une visite chez un producteur)

#### - Découvrir la cuisine d'automne

« Un monde de courges »

Au choix: 12 octobre - 26 octobre - 9 novembre

#### - Que faire avec les légumes d'hiver

« Des racines et des bulbes »

Au choix: 4 janvier - 18 janvier - 1<sup>er</sup> février

#### - Petits légumes nouveaux du printemps

« Feuilles et jeunes pousses »

Au choix: 12 avril - 26 avril - 17 mai

#### - Variété et couleurs des plats d'été

« Tomates et fraises, la vie en rouge »

Au choix: 31 mai - 14 juin - 28 juin

#### Tarifs:

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

### 2 - Ateliers thématiques:

- Cuisiner sans gluten  
vendredi 22 novembre (17h30-19h)

- Repas de Fêtes bio  
samedi 14 décembre (10h30-12h)

- Cuisiner les légumes oubliés  
vendredi 14 février (17h30-19h)

- Autour de l'agar-agar  
samedi 22 février (10h30-12h)

- Crêpes et galettes  
vendredi 4 avril (17h30-19h)

Tarif: 1 séance: 16 euros

#### Spécial Atelier Duo (1 parent et 1 enfant)

Tartelettes sucrées et salées

vendredi 15 novembre (17h30-19h)

#### Inscriptions et renseignements:

Dominique Ménard

tél: 06 75 36 44 88

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

(mettre en objet : Atelier cuisine)

web: [www.zephir-periscol.org](http://www.zephir-periscol.org) ou

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



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