

Ateliers cuisine enfants

2^{ème} semestre 2012



de 6 à 12 ans - Par groupe de 6 à 8 enfants /séance

Organisés par le Collectif Alimentation Saine
et l'association Zephir-Periscol 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)

Animés par **Christelle,**

cuisinière au restaurant bio « Le Bistrot de l'Ile » à Nantes

Les ateliers ont pour objectif de familiariser l'enfant à une cuisine saine et simple:

- par l'utilisation de produits locaux et de saison issus de l'agriculture biologique
- par l'expérimentation de techniques culinaires (cuisson, découpe, etc.)
- en leur donnant confiance et autonomie
- en les incitant à être curieux et à développer leur goût

Mercredi 19 Septembre

Sirops et smoothies

A partir de fruits de saison et plantes aromatiques,
fabrication de sirops et de Smoothies

Mercredi 24 Octobre

Fabrique à biscuits

Fabrication de biscuits à partir de farines diverses,
et de purées de toutes sortes (amande, noisette,
etc.)

Mercredi 14 Novembre

Courge et châtaigne

Deux produits de saison que nous transformerons de
plusieurs façons

Mercredi 19 Décembre

Desserts de Noël

Fabrication de desserts qui évoquent l'hiver et les
fêtes

Tarif : 10 euros par séance (+ cotisation annuelle 4 euros)



et aussi....

le vendredi de 18h à 19h30

Atelier Duo (1 parent + 1 enfant)

Animés par Dominique

Vendredi 23 novembre

La Polentarte

Sur un fond de polenta, des
garnitures diverses et variées

Tarif: 16 euros par Duo (+cotisation)

Renseignements et inscriptions :

Dominique Ménard

Mail: dom.menard@free.fr - Tél. : 06 75 36 44 88

Site web : www.zephir-periscol.org - rubrique Atelier cuisine

Ou <http://alimentation.saine44.blog.free.fr>