

Ateliers cuisine enfants

2^{ème} semestre 2013



Organisés par le Collectif Alimentation Saine
et l'association Zephyr-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**,

Les ateliers pour enfants ont pour objectif de familiariser l'enfant à une cuisine saine et simple: 2 types d'ateliers les ateliers **techniques** et les ateliers **créatifs** qui permettent l'utilisation de produits locaux et de saison issus de l'agriculture biologique, l'apprentissage ou l'expérimentation de techniques culinaires (cuisson, découpe, etc.)

L'objectif est de donner aux enfants confiance et autonomie et de les inciter à être curieux et à développer leur goût.

A l'issue de chaque atelier, l'enfant repart avec les recettes de l'atelier et ce qu'il aura cuisiné (prévoir un tablier et des boîtes)



Mercredi 18 septembre

Atelier Technique: Découpe de légumes et fruits
Découverte et apprentissage d'une technique culinaire, découpe, préparation d'un plat fabriqué à partir de produits de saison
Recettes : Bavarois de fruits - Galettes de légumes et céréales

Mercredi 9 octobre

Atelier créatif « Cuisine d'Automne »
A partir des techniques culinaires apprises et de produits de saison création d'un plat original.
En fonction des produits proposés nous élaborerons 2 recettes que nous choisirons ensemble

Mercredi 13 novembre

Atelier Technique: Les modes de cuissons
Découverte et apprentissage des techniques de cuisson, préparation d'un plat fabriqué à partir de produits de saison
Recettes La pomme sous toutes ses formes- Nouilles sautées aux petits légumes

Mercredi 11 décembre

Atelier créatif « Cuisine de Fêtes »
A partir des techniques culinaires apprises et de produits de saison création d'un plat original
En fonction des produits proposés nous élaborerons 2 recettes que nous choisirons ensemble

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 15 novembre
Tartelettes sucrées/salées

Tarif: 16 euros par Duo (+cotisation)

Renseignements et inscriptions :

Dominique Ménard
Mail: dom.menard@free.fr -
Tél. : 06 75 36 44 88
Site web :
<http://alimentation.saine44.blog.free.fr>

Le programme du 1^{er} semestre 2014 sera communiqué ultérieurement

Les associations du Collectif Alimentation Saine:
Solidarités Ecologie, Zephyr-Périscol, CSF, Jardine, Collectif Cantines Bio 44,
les AMAPs du canton, parents d'élèves FCPE