Une initiative du :
Collectif « Alimentation saine et de proximité »

Organisés par :
Association JARDINE

Formulaire d'inscription 2019-2020

Ateliers adultes « Cuisiner Bio et Local »

Nom :			
Prénom :			
Adresse :			
Code postal :		Ville :	
Téléphone :		Mail :	@

Ateliers thématiques:

- ☐ Samedi 21 septembre (10h-12h): S'initier à la cuisine saine – **atelier découverte** *(participation libre)*
- ☐ Samedi 19 octobre (10h-12h30): Cuisiner avec l'agar-agar
- ☐ Samedi 23 novembre (10h-12h30): Cuisine zéro gaspi : cuisiner les restes, les fânes ...
- ☐ Samedi 14 décembre (10h-12h30): Repas de Fêtes sain et gourmand
- ☐ Samedi 11 janvier (10h-12h30): Parmentiers d'hiver et divers
- ☐ Samedi 25 janvier (10h-12h30): Cuisiner le tofu et le tempeh
- ☐ Samedi 8 février (10h-12h30): Cuisiner les aliments fermentés
- ☐ Samedi 7 mars (10h-12h30): Associer céréales et légumineuses
- ☐ Samedi 21 mars (10h-12h30): Cuisiner sans gluten pour découvrir d'autres saveurs
- ☐ Samedi 4 avril (10h-12h30): Sushis et rouleaux de printemps
- ☐ Samedi 16 mai (10h-12h30): Cuisine des plantes sauvages au jardin *(au jardin à Bel Air)*

- 8 personnes maxi par atelier
- 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 16 mai)
- Se munir de : un tablier de cuisine, quelques boites pour emporter les plats cuisinés.

Règlement:

Ateliers thématiques: 22 euros/pers. x ……..ateliers ……..€

soit un total de : ……..€

Paiement : ☐ **par chèque** (à l'ordre de **Association JARDINE)**

☐ **en liquide**

Si des photographies sont prises lors de atelier, j'autorise l'utilisation de l'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 : **lacuisineadom@free.fr**

Date et signature

Une initiative du :
Collectif « Alimentation saine et de proximité »

Organisés par :
Association JARDINE

Formulaire d'inscription 2019-2020

Ateliers adultes « Cuisiner Bio et Local »

Nom :			
Prénom :			
Adresse :			
Code postal :		Ville :	
Téléphone :		Mail :	@

Ateliers thématiques:

- ☐ Samedi 21 septembre (10h-12h): S'initier à la cuisine saine – **atelier découverte** *(participation libre)*
- ☐ Samedi 19 octobre (10h-12h30): Cuisiner avec l'agar-agar
- ☐ Samedi 23 novembre (10h-12h30): Cuisine zéro gaspi : cuisiner les restes, les fânes ...
- ☐ Samedi 14 décembre (10h-12h30): Repas de Fêtes sain et gourmand
- ☐ Samedi 11 janvier (10h-12h30): Parmentiers d'hiver et divers
- ☐ Samedi 25 janvier (10h-12h30): Cuisiner le tofu et le tempeh
- ☐ Samedi 8 février (10h-12h30): Cuisiner les aliments fermentés
- ☐ Samedi 7 mars (10h-12h30): Associer céréales et légumineuses
- ☐ Samedi 21 mars (10h-12h30): Cuisiner sans gluten pour découvrir d'autres saveurs
- ☐ Samedi 4 avril (10h-12h30): Sushis et rouleaux de printemps
- ☐ Samedi 16 mai (10h-12h30): Cuisine des plantes sauvages au jardin *(au jardin à Bel Air)*

- 8 personnes maxi par atelier
- 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 16 mai)
- Se munir de : un tablier de cuisine, quelques boites pour emporter les plats cuisinés.

Règlement:

Ateliers thématiques: 22 euros/pers. x ……..ateliers ……..€

soit un total de : ……..€

Paiement : ☐ **par chèque** (à l'ordre de **Association JARDINE)**

☐ **en liquide**

Si des photographies sont prises lors de atelier, j'autorise l'utilisation de l'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 : **lacuisineadom@free.fr**

Date et signature