

Formulaire d'inscription 2020-2021 Ateliers adultes « Cuisiner Bio et Local »

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

Ateliers thématiques:

- Samedi 26 septembre (10h-12h): S'initier à la cuisine saine – **atelier découverte** (*participation libre*)
- Samedi 17 octobre (10h-12h30): Associer céréales et légumineuses
- Samedi 21 novembre (10h-12h30): Cuisine zéro gaspi : cuisiner les restes, les fânes ...
- Samedi 12 décembre (10h-12h30): Repas de Fêtes sain et gourmand
- Samedi 9 janvier (10h-12h30): Cuisiner sans gluten pour découvrir d'autres saveurs
- Samedi 30 janvier (10h-12h30): Esprit végé : des classiques revisités en mode végétal
- Samedi 13 février (10h-12h30): Cuisiner les aliments fermentés
- Samedi 13 mars (10h-12h30): Makis, sushis et rouleaux de printemps
- Samedi 27 mars (10h-12h30): Voulez-vous des tartes ?
- Samedi 10 avril (10h-12h30): Verrines et amuse bouches
- Samedi 12 juin (10h-12h30): Cuisine des plantes sauvages au jardin

- 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
- Se munir de : un tablier de cuisine, quelques boîtes pour emporter les plats cuisinés.

Règlement:

Ateliers adultes: 23 euros/pers. x ateliers €
 + cotisation annuelle 10 € (demandée à partir de 2 ateliers/an) €

soit un total de :

.....€

Paiement :

- par chèque** (à l'ordre de **Association Lézards au Jardin**)
- en bons loisirs de la Mairie**
- 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 : 28 Chemin de Bellevue - 44240 La Chapelle sur Erdre

Tél.: 06 75 36 44 88 - **Mail :** cuisine.saine.lcse@laposte.net

Date et signature

Formulaire d'inscription 2020-2021 Ateliers adultes « Cuisiner Bio et Local »

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

Ateliers thématiques:

- Samedi 26 septembre (10h-12h): S'initier à la cuisine saine – **atelier découverte** (*participation libre*)
- Samedi 17 octobre (10h-12h30): Associer céréales et légumineuses
- Samedi 21 novembre (10h-12h30): Cuisine zéro gaspi : cuisiner les restes, les fânes ...
- Samedi 12 décembre (10h-12h30): Repas de Fêtes sain et gourmand
- Samedi 9 janvier (10h-12h30): Cuisiner sans gluten pour découvrir d'autres saveurs
- Samedi 30 janvier (10h-12h30): Esprit végé : des classiques revisités en mode végétal
- Samedi 13 février (10h-12h30): Cuisiner les aliments fermentés
- Samedi 13 mars (10h-12h30): Makis, sushis et rouleaux de printemps
- Samedi 27 mars (10h-12h30): Voulez-vous des tartes ?
- Samedi 10 avril (10h-12h30): Verrines et amuse bouches
- Samedi 12 juin (10h-12h30): Cuisine des plantes sauvages au jardin

- 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
- Se munir de : un tablier de cuisine, quelques boîtes pour emporter les plats cuisinés.

Règlement:

Ateliers adultes: 23 euros/pers. x ateliers €
 + cotisation annuelle 10 € (demandée à partir de 2 ateliers/an) €

soit un total de :

.....€

Paiement :

- par chèque** (à l'ordre de **Association Lézards au Jardin**)
- en bons loisirs de la Mairie**
- 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 : 28 Chemin de Bellevue - 44240 La Chapelle sur Erdre

Tél.: 06 75 36 44 88 - **Mail :** cuisine.saine.lcse@laposte.net

Date et signature
