

Une initiative du :

**Collectif « Alimentation saine et de proximité »**

Organisés par :



**ZÉPHIR - Périscol**

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

## Formulaire d'inscription saison 2013-2014 Atelier « Cuisiner Bio et Local »

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

### 1) Ateliers « Le cycle des saisons »: Inscription pour une séance **ou** pour à la série des 4 ateliers

- Le samedi de 9h à 12h30
- Au début de l'atelier un déplacement est organisé vers la ferme d'un producteur chapelain. *Prévoir bottes ou chaussures de rechange en cas de pluie.*
- **Tarif:** 1 séance: **20 euros** – le cycle des 4 séances: **70 euros**

Saison 1 : Automne	Saison 2 : Hiver	Saison 3 : Printemps	Saison 4 : Été
12 octobre <input type="checkbox"/>	4 janvier <input type="checkbox"/>	12 avril <input type="checkbox"/>	31 mai <input type="checkbox"/>
ou 26 octobre <input type="checkbox"/>	ou 18 Janvier <input type="checkbox"/>	ou 26 avril <input type="checkbox"/>	ou 14 juin <input type="checkbox"/>
ou 9 novembre <input type="checkbox"/>	ou 1 <sup>er</sup> Février <input type="checkbox"/>	ou 17 mai <input type="checkbox"/>	ou 28 juin <input type="checkbox"/>

### 2) Ateliers thématiques:

- Vendredi 15 novembre (17h30-19h): **Spécial Atelier Duo** (1 parent et 1 enfant): Tartelettes sucrées et salées
- Vendredi 22 novembre (17h30-19h): Cuisiner sans gluten
- Samedi 14 décembre (10h30-12h): Repas de Fêtes bio
- Vendredi 14 février (17h30-19h): Cuisiner les vieux légumes oubliés
- Samedi 22 février (10h30-12h): Autour de l'agar-agar, recettes sucrées ou salées
- Vendredi 4 avril (17h30-19h): Crêpes et galettes en tous genres

**Tarif:** 1 séance: **16 euros**

- 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 boites pour emporter les plats cuisinés.

### Cocher la ou les dates choisies

### Règlement: je joins la somme de :

- Atelier Cycle des saisons: 20 euros x .....séances ou 70 euros (série de 4 saisons) .....€
- Ateliers thématiques: 16 euros x ateliers .....€  
+ Cotisation annuelle : 4 euros par an et par famille

**soit un total de** (possibilité de régler en 2 chèques) : .....€  
(chèques à l'ordre de **Zéphir Périscol**)

Si des photographies sont prises lors de atelier, j'autorise l'utilisation de mon image (flyer, site internet) oui  non

Bulletin à remplir et à retourner (**après avoir vérifié les disponibilités**) avec le règlement à :

Dominique Ménard : Chemin de Bellevue 44240 La Chapelle sur Erdre -

Tél.: 06 75 36 44 88 - Mail : [dom.menard@free.fr](mailto:dom.menard@free.fr)

Date et signature