

# Ateliers de cuisine **bio**

à la Chapelle-sur-Erdre



Redécouvrir une cuisine  
**saine et simple.**

Inviter à être curieux, à  
**diversifier** les ingrédients  
et à développer **le goût.**

Au rythme d'environ  
1 séance par mois et sur  
des thèmes variés en lien  
avec les **produits bio,**  
**locaux et de saison**

Groupe de 8 personnes  
maximum, dans une  
ambiance **conviviale**

**pour adultes**



A la fin de l'atelier, vous repartez avec les  
recettes et une part de ce qui aura été  
cuisiné (prévoir un tablier et des boîtes)

Organisé par :

Association JARDINE

44240 La Chapelle sur Erdre

Mail : [jardineasso@gmail.com](mailto:jardineasso@gmail.com)

Une initiative du  
Collectif Alimentation saine et de proximité

# Programme 2016-2017

Ateliers adultes  
le samedi de 10h à 12h

Maison de la Solidarité – 3, rue Martin Luther King

- *Cuisiner durable (bio, local, de saison):* samedi 22 octobre  
dans le cadre des **Bio Automnales du GAB44** (atelier gratuit)
- Cuisine d'automne, les courges samedi 19 novembre
- Cuisiner sans gluten samedi 10 décembre
- Autour de l'agar-agar samedi 14 janvier
- Cuisiner les légumes oubliés: samedi 4 février
- Utiliser crèmes et laits végétaux samedi 4 mars
- Céréales et légumineuses samedi 25 mars
- Verrines et amuses bouches samedi 29 avril
- Cuisiner le tofu et le tofu soyeux samedi 13 mai
- Cuisine des plantes sauvages au jardin samedi 3 juin  
(au jardin de Bel Air)

Tarifs :  
atelier adultes : 20 euros

Cotisation facultative à  
l'association : 5 euros

Pour s'inscrire : envoyer un mail à : [dom.menard@free.fr](mailto:dom.menard@free.fr)

ou par téléphone : 06 75 36 44 88

Bulletin d'inscription téléchargeable sur : [alimentation.saine44.blog.free.fr](http://alimentation.saine44.blog.free.fr)