

# Ateliers cuisine saine

## à la Chapelle sur Erdre



Redécouvrir une cuisine saine et simple. Diversifier son alimentation, inviter à être curieux, découvrir de nouveaux ingrédients et développer le goût.

Au rythme d'environ 1 à 2 séances 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

(il existe aussi des ateliers pour enfants)



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

Bel Air - 44240 La Chapelle sur Erdre

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

Une initiative du  
Collectif Alimentation saine

# Programme 2019-2020

Ateliers adultes  
le samedi de 10h à 12h30

Maison de la Solidarité – 3, rue Martin Luther King

- **S'initier à la cuisine saine** (bio, locale, de saison): samedi 21 septembre  
dans le cadre de « Manger bio et local c'est l'idéal » du GAB44 (participation libre)
- Cuisiner avec l'agar-agar samedi 19 octobre
- Cuisine zéro gaspi: cuisiner les restes, les fânes... samedi 23 novembre  
dans le cadre de la « Semaine Européenne de réduction des déchets »
- Repas de Fêtes sain et gourmand samedi 14 décembre
- Parmentiers d'hiver et divers samedi 11 janvier
- Cuisiner le tofu et le tempeh samedi 25 janvier
- Cuisiner les aliments fermentés samedi 8 février
- Associer céréales et légumineuses samedi 7 mars
- Cuisiner sans gluten pour découvrir d'autres saveurs samedi 21 mars
- Sushis et rouleaux de printemps samedi 4 avril
- Cuisine des plantes sauvages au jardin samedi 16 mai  
(au jardin de Bel Air)

Tarifs :

1 atelier adulte : 22 euros

+ Cotisation annuelle  
facultative de soutien à  
l'association : 5 euros

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