

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 les 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 Lézards au Jardin
44240 La Chapelle sur Erdre

Une initiative du
Collectif Alimentation saine et de proximité

Site : <http://lezards-au-jardin.com>

Programme 2020-2021

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 26 septembre
dans le cadre de « Manger bio et local c'est l'idéal » du GAB44 (participation libre)

- Associer céréales et légumineuses samedi 17 octobre
- Cuisine zéro gaspi: cuisiner les restes, les fânes... samedi 21 novembre
dans le cadre de la « Semaine Européenne de réduction des déchets »
- Repas de Fêtes sain et gourmand samedi 12 décembre
- Cuisiner sans gluten pour découvrir d'autres saveurs samedi 9 janvier
- Esprit végété: des classiques revisités en mode végétal samedi 30 janvier
- Cuisiner les aliments fermentés samedi 13 février
- Makis, sushis et rouleaux de printemps samedi 13 mars
- Vous voulez des tartes (rapides et savoureuses) ? samedi 27 mars
- Verrines et amuse bouches samedi 10 avril
- Cuisine des plantes sauvages au jardin samedi 12 juin

Tarifs :

1 atelier adulte : 23 euros

+ Cotisation annuelle à
l'association : 10 euros
(à partir de 2 ateliers)

Pour s'inscrire : par mail : cuisine.saine.lcse@laposte.net

ou par téléphone : 06 75 36 44 88

Bulletin d'inscription téléchargeable sur : alimentation.saine44.blog.free.fr