

Ateliers cuisine saine

à la Chapelle sur Erdre



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

Développer le goût et le plaisir de partager.

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



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 2021-2022

Ateliers adultes
le samedi de 10h à 12h30

Restaurant Solidaire – 3, rue Martin Luther King

- **S'initier à la cuisine saine (bio, locale, de saison):** samedi 11 septembre
Pour découvrir nos ateliers (inscription gratuite, participation libre) de 10h à 12h

- Associer céréales et légumineuses samedi 16 octobre
- Cuisine zéro gaspi: cuisiner les restes, les fânes... samedi 20 novembre
dans le cadre de la « Semaine Européenne de réduction des déchets »
- Repas de Fêtes sain et gourmand samedi 11 décembre
- Esprit végété: des classiques revisités en mode végétal samedi 8 janvier
- Cuisiner les aliments fermentés samedi 29 janvier
- Cuisiner sans gluten pour découvrir d'autres saveurs samedi 5 mars
- Makis, sushis et rouleaux de printemps samedi 26 mars
- Vous voulez des tartes (rapides et savoureuses) ? samedi 30 avril
- Verrines et amuse bouches samedi 14 mai
- Cuisine des plantes sauvages au jardin des Hespérides samedi 4 juin

Tarifs :

1 atelier adulte : 27 euros

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

Nouveauté 2021-22 : « Le p'tit diner du vendredi soir »
Préparons et dégustons ensemble un repas simple et à petit prix à partir
de produits de saison (dates à fixer)

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