

Ateliers cuisine saine

à la Chapelle sur Erdre



Familiariser l'enfant à une cuisine saine et simple.

Donner confiance et autonomie et inciter à être curieux 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 enfants maximum.

A partir de 7 ans

Et aussi des Ateliers Duo parents-enfants

pour enfants

(il existe aussi des ateliers pour adultes)



A la fin de chaque atelier, l'enfant repart avec les recettes de l'atelier et une part de ce qu'il aura cuisiné

Programme 2021-2022

Ateliers enfants

le mercredi de 17h à 18h30

Restaurant Solidaire – 3, rue Martin Luther King

- 22 septembre : Douceur et réconfort à l'indienne pour la rentrée
20 octobre : Opération camouflage (de légumes)
17 novembre : Mon petit chou (des choux du plat au dessert)
1^{er} décembre : Ça sent déjà Noël
5 janvier : A chacun sa galette, à chacun sa fête
2 février : Dur, dur de se réveiller ! (Vitamines et bonne humeur)
2 mars : Le repas se déguise pour Mardi Gras
6 avril : Prêts pour le pique-nique ?
4 mai : C'est moi qui l'ai fait ! (des classiques fait-maison)
1^{er} juin : Chic ! On brunche !

Ateliers Duo (1 parent + 1 enfant)

le vendredi de 18h à 19h30

- 26 novembre : Préparons les Fêtes
25 février : Crêpes surprises
29 avril : Faire ses goûters avec des céréales

Tarifs :

atelier enfants : 18 euros

atelier Duo : 30 euros

+ Cotisation annuelle à l'association : 10 euros (à partir de 2 ateliers)
(+ tarifs préférentiels aux autres activités de l'association)

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

par téléphone : 06 75 36 44 88

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