

# 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. De 7 à 12 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 ce qu'il aura 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 enfants

le mercredi de 17h à 18h30

Maison de la Solidarité – 3, rue Martin Luther King

- 16 septembre : La cuisine du marché
- 14 octobre : Même pas peur ! (pour Halloween)
- 18 novembre : Les fans de carottes
- 9 décembre : C'est bientôt les Fêtes !!
- 13 janvier : Les agrumes ont du peps !
- 10 février : Le Nouvel An chinois
- 10 mars : Viva Mexico !
- 14 avril : Tu veux des tartes ?
- 19 mai : Place aux jeunes pousses
- 9 juin : L'été sera rouge cerise ou rose fraise

## Ateliers Duo (1 parent + 1 enfant)

le vendredi de 18h à 19h30

- 27 novembre : Préparons les Fêtes
- 5 février : Crêpes surprises
- 2 avril : Faire ses goûters avec des céréales

### Tarifs :

atelier enfants : 15 euros

atelier Duo : 25 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](mailto:cuisine.saine.lcse@laposte.net)

par téléphone : 06 75 36 44 88

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