LEZARDS AU JARDIN

ET

COLLECTIF ALIMENTATION SAINE

LA CHAPELLE-SUR-ERDRE

CONTACTS

Dominique - 06 75 36 44 88
Delphine - 06 47 95 31 03
cuisine.saine.lcse@laposte.net
www.lezards-au-jardin.com
Lézards au Jardin

LEZARDS AU JARDIN

COLLECTIF ALIMENTATION SAINE

SAISON 2022-23

NOUVELLES RECETTES

LES ATELIERS CUISINE

POUR ADULTES

DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOS ATELIERS ENFANTS

BIO, LOCAL, DE SAISON, SAIN ET SIMPLE

ATELIERS CUISINE SAINE ET SIMPLE

PRODUITS BIO, LOCAUX, DE SAISON, ACHAT EN VRAC, DÈS QUE POSSIBLE

LE SAMEDI
DE 10H À 12H30

TARIF INSCRIPTION A L'ANNÉE (9 ATELIERS) **243€**
PAIEMENT POSSIBLE EN 3 FOIS

INSCRIPTION ATELIER AU CHOIX **29€**

+ COTISATION ANNUELLE (À PARTIR DE 2 ATELIERS) **10€**

ATELIERS ADULTES

- ◇ DÉCOUVERTE DE LA CUISINE SAINE (PARTICIPATION LIBRE) — 24 SEPTEMBRE
- ◇ CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES, COMMENT LES ASSOCIER — 22 OCTOBRE
- ◇ CUISINE ZÉRO GASPI : LES RESTES, LES FANES,... — 19 NOVEMBRE
  DANS LE CADRE DE LA «SEMAINE EUROPEÉNNE DE RÉDUCTION DES DÉCHETS»
- ◇ REPAS DE FÊTES SAIN ET GOURMAND — 17 DÉCEMBRE
- ◇ CUISINER LES ALIMENTS FERMENTÉS — 14 JANVIER
- ◇ COURGES ET LÉGUMES D'HIVER — 11 FÉVRIER
- ◇ CUISINER LA MER, ALGUES ET AUTRES PRODUITS MARINS — 11 MARS
- ◇ DIVERSIFIER LES FARINES — 08 AVRIL
- ◇ GALETTES ET CROQUETTES POUR UN REPAS RAPIDE — 06 MAI
- ◇ PLANTES COMESTIBLES ET CUISINE D'ÉTÉ — 03 JUIN

INSCRIPTION

PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL (COORDONNÉES AU VERSO)

LIEU

RESTAURANT SOLIDAIRE - JARDIN DE LA SOLIDARITE
3, RUE MARTIN LUTHER KING - LA CHAPELLE SUR ERDRE

- ◇ REDÉCOUVRIR UNE **CUISINE SAINE ET SIMPLE**
- ◇ **DIVERSIFIER** SON ALIMENTATION
- ◇ DÉCOUVRIR DE **NOUVELLES SAVEURS**
- ◇ DÉVELOPPER **LE GOÛT ET LE PLAISIR** DE PARTAGER
- ◇ **APPRENDRE DES BASES** À ADAPTER AU QUOTIDIEN SELON LES PRODUITS DISPONIBLES
- ◇ S'INVITER A **ÊTRE CURIEUX**

CONDITIONS

- GROUPE DE **8 PERSONNES MAXIMUM**, DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE
- A LA FIN DE L'ATELIER, VOUS **REPARTEZ AVEC LA FICHE RECETTES** ET **UNE PART** DE CE QUI AURA ÉTÉ CUISINÉ
- PRÉVOIR UN **TABLIER ET DES BOITES ALIMENTAIRES**