



ET

**COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE**

LA CHAPELLE-SUR-ERDRE



**COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE**

SAISON 2023-24
NOUVELLES RECETTES



LES ATELIERS CUISINE

POUR ADULTES
DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOS ATELIERS ENFANTS

CONTACTS

- 📞 Dominique 06 75 36 44 88
Yuna 07 83 89 08 48
- ✉️ cuisine.saine.lcse@laposte.net
- 🌐 www.lezards-au-jardin.com
- 📍 Lézards au Jardin



INSCRIPTIONS HELLOASSO (AVEC QR CODE CI-DESSUS) , PAR MAIL OU PAR TEL
PAIEMENT POSSIBLE EN 3 FOIS OU EN BON-LOISIR MAIRIE (NOUS CONTACTER)

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) 255€

INSCRIPTION ATELIER AU CHOIX 30€

+ ADHÉSION À L'ASSO (À PARTIR DE 2 ATELIERS) 10€



ATELIERS ADULTES

- ◇ DÉCOUVERTE DE LA CUISINE SAINE (PARTICIPATION LIBRE)
- ◇ APÉRO DINATOIRE VEGAN ET SANS GLUTEN
- ◇ APPRIVOISER LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES
- ◇ REPAS DE FÊTES SAIN ET GOURMAND
- ◇ SE FAMILIARISER AVEC TOFUS ET TEMPEH
- ◇ COURGES ET COMPAGNIE
- ◇ SUSHIS, MAKIS ET ROULEAUX DE PRINTEMPS
- ◇ LUNCH BOX ET EN-CAS SIMPLE ET RAPIDE
- ◇ CRUSINER ET MANGER CRU
- ◇ CUISINE DES PLANTES SAUVAGES AU JARDIN

23 SEPTEMBRE

14 OCTOBRE

18 NOVEMBRE

16 DÉCEMBRE

13 JANVIER

17 FÉVRIER

16 MARS

13 AVRIL

25 MAI

08 JUIN

- ◇ 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 À ÊTRE CURIEUX

INSCRIPTION

VOIR MARCHÉ À SUIVRE, AU DOS.

LIEU

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

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