



COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE

ET

COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE

LA CHAPELLE-SUR-ERDRE

CONTACTS

-  Dominique 06 75 36 44 88
Solène 06 87 40 48 53
-  cuisine.saine.lcse@laposte.net
-  www.lezards-au-jardin.com
-  Lézards au Jardin



SAISON 2023-24
NOUVELLES RECETTES



POUR ENFANTS
DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOS ATELIERS ADULTES

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 SAIN ET SIMPLE

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

LE MERCREDI
DE 17H À 18H30

TARIF INSCRIPTION A L'ANNÉE (10 ATELIERS) 215€

INSCRIPTION ATELIER AU CHOIX 23€

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



ATELIERS ENFANTS

- ◇ AUTOUR DES DERNIÈRES TOMATES
- ◇ GAUFRES ET CRÊPES
- ◇ LES COURGES À L'HONNEUR
- ◇ DES FRIANDISES POUR LES FÊTES
- ◇ AGRUMES ET LÉGUMES D'HIVER
- ◇ GALETTES ET CROQUETTES DE CÉRÉALES
- ◇ PIZZA PARTY
- ◇ ROULEAUX DE PRINTEMPS
- ◇ DES FLEURS DANS LA CUISINE
- ◇ PIQUE-NIQUE AU JARDIN

- 27 SEPTEMBRE
- 11 OCTOBRE
- 08 NOVEMBRE
- 13 DÉCEMBRE
- 10 JANVIER
- 14 FÉVRIER
- 13 MARS
- 10 AVRIL
- 15 MAI
- 05 JUIN

INSCRIPTION

VOIR MARCHÉ À SUIVRE, AU DOS

LIEU

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



CONDITIONS

- ◇ SE FAMILIARISER AVEC LA CUISINE SAIN ET SIMPLE
- ◇ PROGRESSER DANS SES CAPACITÉS TECHNIQUES
- ◇ STIMULER SA CURIOSITÉ ET SA CRÉATIVITÉ
- ◇ DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SAVEURS
- ◇ GAGNER EN AUTONOMIE ET EN CFIANCE EN SOI

- GROUPE DE 8 ENFANTS, À PARTIR DE 7 ANS

- A LA FIN DE L'ATELIER, LES ENFANTS REPARTENT AVEC LA FICHE RECETTES
ET 2 PORTIONS DE SUCRÉ + SALÉ À PARTAGER EN FAMILLE

- PRÉVOIR UN TABLIER ET DES BOITES ALIMENTAIRES