



ET

**COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE**

LA CHAPELLE-SUR-ERDRE

CONTACTS

- 📞 Aurélie 06 66 54 95 58
- 📞 Dominique 06 75 36 44 88
- ✉️ cuisine.saine.lcse@laposte.net
- 🌐 www.lezards-au-jardin.com
- 📘 Lézards au Jardin



**COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE**

SAISON 2025-26
NOUVELLES RECETTES



POUR 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 Saine ET SIMPLE

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

LE SAMEDI
DE 10H À 12H30

INSCRIPTION ATELIER AU CHOIX 35€

TARIF 3 ATELIERS 96€

+ ADHÉSION À L'ASSO (À PARTIR DE 2 ATELIERS) 5€



ATELIERS ADULTES

- | | |
|---|--------------|
| ◇ DÉCOUVERTE DE LA CUISINE Saine (PARTICIPATION LIBRE) | 27 SEPTEMBRE |
| ◇ REPAS DE FÊTES SAIN ET GOURMAND | 6 DÉCEMBRE |
| ◇ BOOSTER SON IMMUNITÉ | 17 JANVIER |
| ◇ SAVEURS VIVANTES : L'ALCHIMIE DES ALIMENTS FERMENTÉS | 7 FÉVRIER |
| ◇ BOOST MÉMOIRE AU NATUREL : RECETTES RICHES EN OMÉGA-3 | 14 MARS |
| ◇ LA MER DANS L'ASSIETTE : ALGUES ET DÉLICES CÔTIERS | 4 AVRIL |
| ◇ CUISINE DES PLANTES SAUVAGES AU JARDIN | 23 MAI |
| ◇ CUISINE D'ÉTÉ : FRAÎCHEUR ET VITALITÉ | 13 JUIN |

INSCRIPTION

HELLOASSO (QR CODE AU DOS),

<https://www.helloasso.com/associations/lezards-au-jardin/evenements/ateliers-cuisine-adultes-2025-2026>

PAR MAIL OU TEL. PAIEMENT POSSIBLE EN BON-LOISIR MAIRIE.

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 À ÊTRE CURIEUX

CONDITIONS

- GROUPE DE 8 PERSONNES MAXIMUM, DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE
- À 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