



ET

COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE

LA CHAPELLE
SUR ERDRE

CONTACTS

📞 Aline 06 83 03 02 02

Anne - Lise 06 86 74 31 12

✉️ cuisine.saine.lcse@laposte.net

🌐 www.lezards-au-jardin.com

📌 Lézards au Jardin



COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE

SAISON 2026-2027

NOUVELLES RECETTES



Les Ateliers Cuisine

POUR ADULTES

DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOS ATELIERS ENFANTS

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, LOCALE, DE SAISON, SAINE ET SIMPLE

ATELIERS ADULTES

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€



◇ DÉCOUVERTE DE LA CUISINE Saine (PARTICIPATION LIBRE)	19 SEPTEMBRE
◇ DES PLATS SIMPLES ET VÉGÉTARIENS POUR LA SEMAINE	10 OCTOBRE
◇ CUISINER LES LÉGUMES OUBLIÉS	14 NOVEMBRE
◇ REPAS DE FÊTE SAIN ET GOURMAND	5 DÉCEMBRE
◇ PAR QUOI REMPLACER LES PROTÉINES ANIMALES ?	16 JANVIER
◇ LE BLÉ MODERNE ET SES ALTERNATIVES	13 FÉVRIER
◇ MANGER MOINS DE SUCRES RAPIDES	13 MARS
◇ CUISINER LE SARRASIN	10 AVRIL
◇ PLATS ET BOISSONS DES PLANTES DU JARDIN - Au jardin des Hespérides	22 MAI
◇ CONSERVER QUAND C'EST LA SAISON : MANGER SAIN POUR MOINS CHER	12 JUIN

LIEU

Restaurant Solidaire - Jardin de la solidarité
3, Rue Martin Luther King - La Chapelle sur Erdre

INSCRIPTION

Voir à la dernière page

AIDER CHACUN À COMPRENDRE COMMENT MIEUX MANGER
AU QUOTIDIEN :

- ✓ Expérimenter des recettes et des techniques simples
- ✓ Retrouver des idées pour vos repas au quotidien
- ✓ Cuisiner à partir de produits bruts et locaux

VOUS REPARTIREZ AVEC DES REPÈRES CONCRETS
APPLICABLES IMMÉDIATEMENT

CONDITIONS

- Groupe de 8 personnes maximum dans une ambiance conviviale.
- À la fin de l'atelier, vous repartez avec la fiche recette et 1 part de ce qui aura été cuisiné.
- Prévoir un tablier et des boîtes alimentaires.