



ET

COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE

LA CHAPELLE
SUR ERDRE

CONTACTS

📞 Aline - Eveil au Jardin
06 83 03 02 02

✉️ cuisine.saine.lcse@laposte.net

🌐 www.lezards-au-jardin.com

📌 Lézards au Jardin



COLLECTIF
ALIMENTATION
SAINE

2026 - 2027

NOUVELLES RECETTES



ATELIERS ENFANTS

DÉCOUVREZ ÉGALEMENT LES ATELIERS ADULTES

<https://www.helloasso.com/associations/lezards-au-jardin/evenements/ateliers-cuisine-enfants-2026-2027>

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 DÉCOUVERTE DE LA CUISINE SAIN ET SIMPLE

LE MERCREDI
DE 17H À 18H30

INSCRIPTION 1 ATELIER AU CHOIX (INGRÉDIENTS COMPRIS)

INSCRIPTION A L'ANNÉE (10 ATELIERS - INGRÉDIENTS COMPRIS)

+ COTISATION ANNUELLE (À PARTIR DE 2 ATELIERS)

25€

220€

5€



ATELIERS ENFANTS

- ❖ PRÉPARER UN GOUTER SAIN
- ❖ VOYAGER DANS L'ASSIETTE
- ❖ CA VEUT DIRE QUOI : ÇA FERMENTE ?
- ❖ C'EST LA FÊTE EN CUISINE
- ❖ ATELIER PARENT-ENFANT : CUISINONS ENSEMBLE
- ❖ SAVEZ-VOUS CASSER DES ŒUFS ?
- ❖ LE SUCRE DANS TOUS SES ETATS
- ❖ LES PÂTES ROULÉES SONT EN FORME
- ❖ GOÛTEZ LES PLANTES SAUVAGES
- ET MUD KITCHEN AU JARDIN DES HESPERIDES
- ❖ JEU DE CONSTRUCTION ... EN CUISINE !!!

16 SEPTEMBRE

21 OCTOBRE

18 NOVEMBRE

16 DECEMBRE

13 JANVIER

10 FEVRIER

17 MARS

14 AVRIL

12 MAI

9 JUIN

DES ATELIERS PRATIQUES POUR TESTER, GOÛTER ET S'AMUSER EN CUISINE.

- ✓ Découvrir d'où viennent les aliments de l'assiette
- ✓ Détailler quand et comment cuisiner les ingrédients
- ✓ S'organiser en cuisine et connaître des gestes simples pour réussir ses recettes.
- ✓ Donner envie de goûter de nouveaux aliments en s'amusant.

LES ATELIERS S'APPUIERONT SUR DES SUPPORTS LUDIQUES ADAPTÉS AUX ÂGES DES ENFANTS ET SUR DES EXPÉRIENCES SENSORIELLES.



CONDITIONS

- Groupe de 8 enfants à partir de 7 ans jusqu'à 14 ans.
- A la fin de l'atelier, les enfants repartent avec la fiche recette et 2 portions de sucré + salé à partager en famille
- Prévoir un tablier et des boîtes alimentaires.

LIEU

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

INSCRIPTIONS

Voir sur la dernière page