

## Programme des ateliers cuisine 2022



- Apprendre à réaliser une cuisine riche en saveur, simple et saine au quotidien

- Découvrir de nouveaux aliments

- Tendre vers une alimentation durable

**1. Cuisinons un repas complet : Comment cuisiner les différentes sources de protéines ?**  
Mercredi 20 avril de 10h à 13h

**2. Cuisinons un repas complet : Que faire avec les légumes de printemps ?**  
Jeudi 19 mai de 10h à 13h

*Salle de la Maine  
(Sous la mairie de  
Château Thébaud)*

**3. Cuisinons un repas complet : Comment cuisiner les différentes sources de protéines ?**  
Mercredi 22 juin de 9h30 à 11h30

*Repas prévu ensemble.  
Fiches recettes fournies.  
Prévoir son tablier.*

**4. Cuisinons un repas complet : Les féculents : des pâtes, du riz... mais pas que... cuisinons d'autres céréales.**  
Mercredi 6 juillet de 10h à 13h

*Tarifs en fonction du quotient familial*

Renseignements : Carole Boutet, animatrice culinaire et diététicienne,  
06 07 73 73 47  
[caroleboutet44@gmail.com](mailto:caroleboutet44@gmail.com)

Inscriptions : Denise Toubanc  
02 40 06 54 56  
[denise.toub@orange.fr](mailto:denise.toub@orange.fr)

Validation des inscriptions à réception du règlement, au plus tard 3 jours avant la date de l'atelier.

