

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

Inscriptions : Denise Toubanc
02 40 06 54 56
denise.toub@orange.fr

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

