



## Programme des ateliers cuisine Château -Thébaud Dernier trimestre 2020

- Apprendre une cuisine riche en saveur, simple et saine au quotidien
- Découvrir de nouveaux aliments
- Tendre vers une alimentation durable



Amicale Laïque



de Château-Thébaud

**Atelier 1 : un repas sans viande, comment cuisiner les autres sources de protéines ?**  
Lundi 19 octobre de 10h30 à 13h30

**Atelier 2 : Que faire avec les légumes d'hiver ?**  
Lundi 2 novembre de 10h30 à 13h30

***A la salle de la Maine  
(Sous la mairie)***

**Atelier 3 : un repas sans viande, comment cuisiner les autres sources de protéines ?**  
Samedi 7 novembre de 10h30 à 13h30

**Atelier 4 : Les féculents : des pâtes, du riz... Mais pas que...cuisinons d'autres céréales non raffinées, en salade, en gratin, en boulettes....**  
Jeudi 10 décembre de 18h à 21h

**Atelier parent/ enfant : cuisinons de toutes les couleurs**  
Mercredi 28 octobre 2020 de 15h à 17h

*Repas prévu ensemble  
Fiches recettes fournies  
Prévoir son tablier*

***Tarifs en fonction du quotient familial***

**Pour tout renseignement et inscription : Carole Boutet, diététicienne,  
06.07.73.73.47. Ou mail ; caroleboutet44@gmail.com**

Validation des inscriptions à réception du règlement maximum 3 jours avant la date de l'atelier