

Atelier 2 : Le déjeuner

Thème : **Un déjeuner pour rester en forme**

La pause déjeuner : en faire tout un plat !

Objectifs de l'atelier :

- ◆ Découvrir les principes généraux d'un déjeuner « de prince », déjeuner de forme ...
- ◆ Zoom sur les tartes salées et sucrées
- ◆ Utiliser l'art d'accommoder les restes
- ◆ Acquérir des idées recettes
- ◆ Acquérir des idées menus rapides et économiques
- ◆ Préparer et déguster un déjeuner complet équilibré

Atelier 3 : Le dîner

Thème : **Un dîner pour un bon sommeil**

Un bon sommeil se prépare aussi dans l'assiette !

Objectifs de l'atelier :

- ◆ Découvrir les principes généraux d'un dîner « de pauvre », léger et favorable à un bon sommeil
- ◆ Zoom sur les bonnes soupes pleines de vertus
- ◆ Zoom sur les purées, gratins, clafoutis de toutes les couleurs pour le plus grand bonheur de nos papilles, de notre santé et de notre porte monnaie.
- ◆ Acquérir des idées recettes
- ◆ Acquérir des idées menus rapides et économiques
- ◆ Préparer et déguster un dîner complet léger et sain

Atelier 4 : Le pique-nique

Thème : **Les secrets d'un pique-nique sain**

Le déjeuner sur l'herbe : plaisir bucolique et plaisir du ventre !

Objectifs de l'atelier :

- ◆ Apporter de la variété et de la légèreté aux pique-niques qui deviennent sains et bons tout en restant conviviaux
- ◆ Zoom sur les terrines, faciles à préparer, faciles à emporter
- ◆ Acquérir des idées recettes
- ◆ Préparer et déguster un pique-nique complet.

Découvrir une cuisine santé plaisir

Cycle 2

La journée alimentaire

*Les bons plans
pour bien manger !*

Apprenez à cuisiner
avec des produits locaux
de qualité, sans dépenser plus

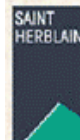
Cycle 2

Dimanche 26 octobre 08
Un petit déjeuner pour faire le plein d'énergie

Dimanche 7 décembre 08
Un déjeuner pour rester en forme

Dimanche 15 mars 09
Un dîner pour un bon sommeil

Dimanche 14 juin 09
Les secrets d'un pique-nique sain
(Séance de 10h à 13h)



Renseignements Centre socioculturel du Tillay - 11 rue du Tillay - Saint-Herblain - 02 28 25 26 50

Manger est une **nécessité**.

Manger sainement est une condition de **bonne santé physique et mentale**.

Manger est aussi un **plaisir** : plaisir de partager un repas, convivialité ; plaisir des sens : les yeux, les narines, les papilles gustatives ;

Bien manger c'est facile, c'est pas triste et c'est pas forcément cher

4 ateliers pour découvrir par la pratique une cuisine bien être : **attrayante, créative, colorée, savoureuse et peu onéreuse** :

- ◆ Se familiariser avec une *cuisine saine, légère et équilibrée*
- ◆ Redécouvrir le bon goût des *produits de qualité*, cuisinés dans le respect de leurs propriétés nutritionnelles
- ◆ Utiliser des *produits* qui respectent le *rythme des saisons* et le plus possible *produits localement*
- ◆ Introduire de *nouveaux produits* et de *nouvelles saveurs* pour une plus grande variété et une diversification de l'alimentation
- ◆ Mieux connaître des variétés de *légumes oubliés*
- ◆ Acquérir des *techniques de cuisson*
- ◆ Utiliser l'art d'*accommoder les restes* et réduire le budget nourriture
- ◆ Se constituer un *recueil* de recettes originales et rapides à réaliser

Moment où on prend le temps de cuisiner et de déguster ensemble.

Moment de partage d'expériences et de vécus dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



Conditions générales

Les ateliers sont animés par **Eveline DESUCHÉ** et **Colette TEILLET**

Ils ont lieu au **Centre socioculturel du Tillay**

11 rue du Tillay - Saint Herblain - 02 28 25 26 50

Tous les ingrédients utilisés sont issus de l'**agriculture biologique**.

Priorité est donnée aux **produits de saison, locaux et peu ou pas raffinés**.

Un **document** avec les fiches recettes de l'atelier est remis à chacun.

- × *Public concerné*: les ateliers s'adressent à toutes celles et ceux qui souhaitent cuisiner sainement
- × *Nombre de participants maximum* : **12 personnes**
- × **L'inscription est indispensable**, au plus tard le jeudi avant l'atelier ;
L'atelier est **annulé si moins de 8 inscrits**
- × *Équipement à prévoir* : Un tablier, un crayon et des boîtes hermétiques.

Programme pour l'année 2008-2009

4 ateliers sont proposés pour faire le tour d'une journée alimentaire :

- × [Atelier 1](#) : **Le petit déjeuner**
Thème : **Un petit déjeuner pour faire le plein d'énergie**
- × [Atelier 2](#) : **Le déjeuner**
Thème : **Un déjeuner pour rester en forme**
- × [Atelier 3](#) : **Le dîner**
Thème : **Un dîner pour un bon sommeil**
- × [Atelier 4](#) : **Le pique-nique**
Thème : **Les secrets d'un pique-nique sain**

Chaque atelier dure **3h**.

Dégustation des recettes préparées en fin de séance.

Possibilité de poursuivre l'échange lors d'un **pique nique sur place** avec mise en commun des **plats apportés par chacun**.



Planning pour l'année 2008-2009 :

Atelier 1	Dimanche 26/10/2008	10h -13h	Partage du repas dans la continuité de la matinée
Atelier 2	Dimanche 07/12/2008	10h -13h	
Atelier 3	Dimanche 15/03/2009	10h -13h	
Atelier 4	Dimanche 14/06/2009	10h -13h	

Tarif

25€ le cycle / **7€** l'atelier

Adhésion obligatoire de 10€ aux centres socioculturels de Saint-Herblain.



Atelier 1 : Le petit déjeuner

Thème : **Un petit déjeuner pour faire le plein d'énergie**

Repas indispensable... oui, mais !

Objectifs de l'atelier :

- ◆ Découvrir les principes généraux d'un petit déjeuner « royal » qui permet de faire le plein d'énergie et de partir d'un bon pied dès le matin
- ◆ Se familiariser avec quelques produits naturels alternatifs
- ◆ Acquérir des idées recettes pour des petits déjeuners sains et équilibrés.
- ◆ Préparer et déguster un petit déjeuner complet rapide et économique.