

Atelier 1 : L'entrée

Thème : **Crudités et graines germées**

Objectifs de l'atelier :

- ◆ Faire une large place aux entrées composées de fruits et légumes crus
- ◆ Découvrir les graines germées : les différentes variétés, les principes de germination, comment les utiliser
- ◆ Choisir, préparer et assaisonner des légumes et bien les présenter pour le plaisir des yeux
- ◆ Déguster de nouveaux légumes
- ◆ Réaliser des sauces et condiments variés
- ◆ Confectionner des recettes vitalité, faciles à mettre en pratique.

Atelier 2 : Le plat principal

Thème : **Cuisiner les céréales et légumineuses**

Objectifs de l'atelier :

- ◆ Découvrir les céréales et légumineuses pour les intégrer au quotidien
- ◆ Apprendre à les cuisiner en utilisant des techniques de cuisson qui préservent leurs qualités nutritionnelles
- ◆ Se familiariser avec l'association céréale - légumineuse, alternative aux protéines animales
- ◆ Cuisiner des recettes simples, rapides, économiques et cependant nutritives et savoureuses.

Atelier 3 : Le dessert

Thème : **Desserts légers pour le plaisir des grands et des petits**

Objectifs de l'atelier :

- ◆ Réaliser un dessert léger mais respectant l'équilibre du repas - la touche plaisir en fin de repas
- ◆ Utiliser les sucres et produits sucrants naturels
- ◆ Découvrir quelques ingrédients pour une alternative au lait et aux oeufs
- ◆ Préparer des recettes gourmandes et peu sucrées

Découvrir une cuisine santé plaisir

Cycle 1

Le repas

*Bien manger,
c'est pas sorcier !*

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

Cycle 1

Vendredi 14 novembre 08

Les entrées : Crudités & Graines germées

Vendredi 27 février 09

Le plat principal : Céréales & Légumineuses

Vendredi 3 avril 09

Le dessert

(Séance de 19h15 à 22h15)



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

3 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.



Programme pour l'année 2008-2009

3 ateliers sont proposés :

- × Atelier 1 : **L'entrée**
Thème : **Crudités et graines germées**
- × Atelier 2 : **Le plat principal**
Thème : **Cuisiner les céréales et légumineuses**
- × Atelier 3 : **Le dessert**
Thème : **Desserts légers pour le plaisir des grands et des petits**

Chaque atelier dure **3h de 19h15 à 22h15**

Dégustation des recettes préparées en fin de séance



Planning pour l'année 2008-2009 :

Atelier 1	Vendredi 14/11/2008	19h15 -22h15
Atelier 2	Vendredi 27/02/2009	19h15 -22h15
Atelier 3	Vendredi 03/04/2009	19h15 -22h15

Tarif

18€ le cycle / **7€** l'atelier

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



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.