



ATELIERS DE CUISINE DURABLE

Adultes, enfants et familles

QUELQUES EXEMPLES D'ATELIERS POUR VOUS OUVRIR L'APPÉTIT

- ✓ Cuisiner un buffet coloré pour recevoir
- ✓ Fabriquer ses goûters et ses boissons
- ✓ Cuisiner les restes, c'est super bon !
- ✓ Y'a pas que les pâtes et le riz dans la vie
- ✓ Découvrir et cuisiner un produit local
- ✓ Cuisine intuitive, cuisine des 5 sens
- ✓ Composer une assiette équilibrée sans viande



📍 à domicile, dans des lieux privés ou associatifs loués pour l'occasion



adultes ou enfants par classe d'âge ou familles. 5 à 8 personnes

TARIFS

Atelier de 2h

1 ou 2 préparations à emporter

25 € adulte / 8 € - 12 ans

Atelier de 4h

Repas complet dégusté ensemble

50 € adulte / 16 € - 12 ans



Je propose également des ateliers dédiés aux entreprises, écoles, etc...
N'hésitez pas à consulter les fiches spécifiques.

POURQUOI PARTICIPER À UN ATELIER CULINAIRE ?

- ✓ Partager un moment convivial et gourmand
- ✓ Prendre du temps pour soi, se reconnecter à ses 5 sens
- ✓ Fêter un évènement particulier : anniversaire, enterrement de vie de garçon ou fille,...
- ✓ Comprendre ce qui se cache derrière une alimentation durable : préserver sa santé et l'environnement en se régaland !



DES THÉMATIQUES VARIÉES

- ✓ Bien manger pour être en forme
- ✓ Recevoir
- ✓ Cuisiner en famille
- ✓ Connaître les produits, producteurs et artisans
- ✓ Protéger la planète
- ✓ Faire soi-même
- ✓ Faire des économies
- ✓ ...

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ.E ?

Contactez-moi pour organiser un atelier culinaire ensemble ou pour être tenu.e au courant des prochaines dates.

DANS TOUS LES ATELIERS CULINAIRES

**CONVIVIALITÉ,
PLAISIR ET
PARTAGE**



SIMPLICITÉ



**CONNAISSANCE
DES PRODUITS**

Origine, modes de
production, saisonnalité,
goût...



ÉCOLOGIE

0 gaspillage
Limitation des déchets
Economie des ressources



06 89 77 45 84



histoiresdefanes@ecomail.fr