



# ATELIERS DE CUISINE DURABLE

Collectivités, écoles, associations

## QUELQUES EXEMPLES D'ATELIERS POUR VOUS OUVRIR L'APPÉTIT

- ✓ Cuisiner un menu de saison
- ✓ Cuisine intuitive, cuisine des 5 sens
- ✓ Des goûters aux légumes !!!
- ✓ Faire ses sauces maison (ketchup, mayonnaise, vinaigrettes...)
- ✓ Blind test du goût
- ✓ Cycle complet d'ateliers dans votre structure, par ex : 5 ou 6 ateliers dans une classe afin de sensibiliser les enfants aux fruits et légumes au fil des saisons

### AU-DELÀ DES ATELIERS

Possibilité de proposer une animation/démonstration sur un stand de sensibilisation lors d'un événement (Semaine Européenne de Réduction des Déchets, Semaine du Goût...).



 dans votre structure, en extérieur, lors de vos événements



tous publics



tarifs sur devis

### BESOINS TECHNIQUES

Les ateliers culinaires nécessitent dans l'idéal l'accès à une cuisine équipée.

A minima un abri, des tables, un accès à l'eau et l'électricité.

Je peux également vous proposer des lieux à louer.



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

## POURQUOI ORGANISER UN ATELIER DANS VOTRE STRUCTURE ?

- ✓ Permettre aux bénéficiaires de partager un moment convivial et gourmand
- ✓ Favoriser le savoir vivre ensemble et la coopération à travers une activité collective qui peut être inter-générationnelle
- ✓ Éduquer au goût, à l'alimentation et à l'environnement
- ✓ Développer confiance et estime de soi par le « faire soi-même » pour les autres et pour soi
- ✓ Retrouver des gestes quotidiens oubliés ou rendus plus difficiles par l'âge ou une pathologie : on lave, on épluche, on pétrit !



## 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 afin que nous échangions sur votre projet et construisions ensemble une proposition sur mesure.

## 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