

Ateliers cuisine enfants

de 6 à 12 ans - Par groupe de 6 à 8 enfants /séance



Organisés par le Collectif Alimentation Saine
et l'association Zephir-Periscol de la Chapelle sur Erdre

le mercredi de 17h30 à 19h

A la Maison de la Solidarité - 3 rue Martin Luther King
(cuisine de Solidarité Emploi, derrière le bâtiment)

Animés par **Christelle**,

cuisinière au restaurant bio « Le Bistrot de l'Île » à Nantes

Les ateliers ont pour objectif de familiariser l'enfant à une cuisine saine et simple:

- par l'utilisation de produits locaux et de saison issus de l'agriculture biologique
- par l'expérimentation de techniques culinaires (cuisson, découpe, etc.)
- en leur donnant confiance et autonomie
- en les incitant à être curieux et à développer leur goût

Mercredi 1er février

Des Crêpes sucrées à la Galette salée

Fabrication de crêpes sucrées et de galettes de légumes et/ou fruits

Mercredi 15 février (pendant les vacances scolaires)

Le Pain et les Tartinables

Fabrication de pains et de pâtes à tartiner sucrée et salée

Mercredi 14 mars

Les Tartes sous toutes leurs formes

Réalisation de tartes sucrées et/ou salées à partir de fruits et de légumes de saison

Fabrication de pâtes à tartes de toutes formes...

Mercredi 4 avril

Les Pâtes Fraîches

Fabrication de pâtes fraîches de toute sorte, ravioli, spaghetti, tagliatelles. Réalisation de pâtes de légumes

Mercredi 18 avril (pendant les vacances)

Les Crumbles

Fabrication de crumbles sucrés et salés à partir de légumes et fruits de saison

Mercredi 16 mai

Le Pique Nique

A partir de produits de saison nous fabriquerons un pique nique
Des cakes salés, en passant par les fruits et les légumes frais

Tarif : 10 euros par séance. (+ cotisation annuelle 4 euros)



et aussi....

le vendredi de 18h à 19h30

Ateliers Duo (1parent +1enfant)

Animés par Dominique

Vendredi 17 février

Galettes de légumes

Vendredi 13 avril

Croquettes de céréales

Vendredi 25 mai

La Polentarte

Tarif : 16 euros par Duo

Renseignements et inscriptions :

Dominique Ménard

Mail: dom.menard@free.fr - Tél. : 06 75 36 44 88

Site web : www.zephir-periscol.org - rubrique Atelier cuisine