



Atelier Cuisine

L'objectif des ateliers cuisine : mettre en place une autre manière de s'alimenter et de consommer en proposant une pratique culinaire axée sur des produits sains (biologiques de préférence), locaux, de saison, à tendance végétarienne.



Atelier cuisine : bilan saison 2016/2017



12 ateliers culinaires durant l'année

- 6 animés par Chantal le mercredi avec 6 participants,
- 6 animés par Marie le samedi avec 6 participants.

Les ateliers ont lieu au **domicile des participants de 10h à 15h**. Préparation très conviviale du repas, suivie du repas partagé et vaisselle. Le menu, simple, se compose d'une entrée, d'un plat et d'un dessert. Les animatrices achètent tous les ingrédients.

Chaque participant est invité à réaliser une partie du repas pour mieux intégrer le savoir-faire qui lui donnera envie de refaire ensuite.

Coût de l'atelier : 10 euros

Durée des ateliers : 3 ans maximum

Crème de fenouil au saumon fumé (pour 6 personnes) :

bulbes de fenouil : 3
huile d'olive : 2c à soupe
crème fraîche : 1c à soupe
saumon fumé : 1 tranche
aneth : 1 branche, sel, poivre



- 1- Laver les bulbes de fenouil et les émincer.
- 2- Les faire étuver à feu doux dans l'huile d'olive en y ajoutant 2dl d'eau et un peu de sel pendant 20 min environ.
- 3- En fin de cuisson, mixer le tout en ajoutant encore la crème fraîche. Vérifier l'assaisonnement.
- 4- Servir dans des coupelles avec des lanières de saumon fumé et l'aneth.

Autres activités de l'atelier cuisine

- ❖ Participation aux Floraisons, au château de Josselin
2 ateliers culinaires sur le thème des fleurs.



- ❖ **12 ateliers culinaires à la maison des Solidarités**

Ces ateliers sont organisés en collaboration avec le **CIAS** (Centre Intercommunal d'Action Sociale) et **l'épicerie sociale et solidaire** (nouvelle dénomination de la banque alimentaire depuis Janvier 2016).

L'objectif est d'apprendre à cuisiner de façon très simple et de manière équilibrée en utilisant les produits présents le jour des ateliers ainsi que les produits que les personnes ne savent pas cuisiner.

- 2 animateurs (anciens des ateliers cuisine)
- Assiduité difficile des participants (4 personnes en moyenne).
- peu d'aliments frais depuis quelques mois

