



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 2017/2018



12 ateliers culinaires durant l'année animés :

- par Chantal le mercredi avec 6 participants
- 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 : 11 euros

Durée des ateliers : 3 ans maximum

Verrines de carottes épicées au lait de coco :

Ingrédients :

carottes : 2 grosses (300g)
patate douce : 1 petite (150g)
oignon : 1 petit
huile d'olive : 1c. à soupe
lait de coco : 175g
gingembre poudre : 2 pincées
curcuma poudre : 2 pincées
coriandre poudre : 2 pincées
cardamome : 1 gousse
sel, poivre, graines de sésame,
cerfeuil ou persil



- 1- Éplucher et laver carottes et patate douce. Couper la patate douce en morceaux et les carottes en rondelles biseautées.
- 2- Éplucher, laver, émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive dans une petite marmite.
- 3- Quand l'oignon commence à blondir, y ajouter les épices en poudre et les graines de cardamome en ouvrant la gousse.
- 4- Ajouter les carottes et la patate douce, couvrir d'eau, saler, poivrer légèrement et faire cuire à feu doux à couvert 35 à 40 minutes.
- 5- En fin de cuisson, récupérer les légumes et les mixer en ajoutant le lait de coco.
- 6- Ajouter si nécessaire un peu de bouillon pour obtenir une consistance bien crémeuse.
- 7- Verser dans les verrines, laisser refroidir et décorer avec un petit brin de cerfeuil et des graines de sésame toastées

Autres activités de l'atelier cuisine :

Participation aux Floraisons du château de Josselin : animation d'un atelier culinaire



12 ateliers culinaires à la maison des Solidarités

Ces ateliers sont organisés en collaboration avec le CIAS et l'épicerie sociale et solidaire pour la 2^{ème} année.

L'objectif est d'apprendre à en utilisant les produits présents le jour des ateliers ainsi que les produits que les personnes ne savent pas cuisiner.

Le peu de participants nous amène à abandonner cet atelier.

Participation à l'atelier d'écriture: « Mets et mots » en collaboration avec le Pass'Temps à Malestroit.



Matinée découverte des fleurs comestibles et aromatiques atypiques cultivées au jardin de Mélanie Béziau à Sérent

