



## 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 2018/2019



#### 18 ateliers culinaires durant l'année animés :

- par Chantal le mercredi avec 6 participants
- par Marie le samedi avec 6 participants.
- Par Marie Rose et Jocelyne 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 :** 2 ans maximum à partir de sept. 2019

#### **Beurre d'orties:**

orties 20g (simplement les sommités)  
beurre : 80g  
sel : si nécessaire  
huile d'olive : 1 filet  
citron : 2 c. à soupe



- 1- Laver, sécher et mixer très fin les feuilles d'orties. Ajouter l'huile et le jus de citron.
  - 2- Malaxer le beurre à température ambiante à la fourchette et ajouter les orties.
  - 3- Saler si nécessaire et ajuster les denrées en fonction du goût.
  - 4- Tartiner sur du pain, des craquottes, des crackers ou des tranches de légumes tendres. On peut parsemer les toasts de petits légumes râpés ou de fleurs pour rehausser la couleur.
- N.B. : si en hiver vous utilisez des orties séchées, commencez par bien les réduire en miettes et les réhydrater au jus de citron.

#### Activités plus particulières de l'atelier cuisine :

- ❖ Préparation de l'apéro pour la soirée conviviale de Polen le 14 juin à Saint Nicolas du Tertre



- ❖ Animation d'un atelier de dégustation pour la fête du 22 septembre et gâteau d'anniversaire

