



SE NOURRIR : Atelier Cuisine

L'objectif du pôle Se Nourrir est de produire et consommer autrement, en respectant une culture biologique, durable, équitable et de proximité



Atelier cuisine : bilan saison 2015/2016

L'objectif des ateliers cuisine : se soutenir mutuellement dans la mise en place d'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.

12 ateliers 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 intervenantes 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

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).

Certaines personnes qui ont suivi les ateliers culinaires les années précédentes sont investies dans cette action.

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.



Interventions des cuisinières au cours de l'année

- Chantal et Marie sont intervenues, dans le cadre du « défi familles alimentation positive » organisé par le GAB au printemps, dans 3 lieux, Concoret, Les Brûlais et Ploërmel).
- Des cuisinières de Polen ont proposé une dégustation de préparations salées et sucrées, à base d'herbes sauvages et de fleurs, suite à la sortie découverte des plantes sauvages comestibles, dans le cadre du CREC à Malestroit.
- Fête des 4 R : galettes, crêpes, gâteaux, proposés, entre autres, par les ateliers cuisine. Démonstration et dégustation de verrines.

