

## Programme des ateliers cuisine de janvier à juin 2019

---

**Samedi 26 janvier de 10h30 à 13h30 :**

**Comment alléger l'apéritif : boissons, tartinades et autres recettes pour allier santé et convivialité**  
(6 participants maxi. Inscription jusqu'au 21 janvier)

**Vendredi 8 février de 10h à 13h :**

**Cuisiner les légumes d'hiver : entrées originales et plats de légumes, rapides et gourmands.**  
(6 participants maxi. Inscription jusqu'au 4 février)

**Jeudi 14 février de 15h à 17h (vacances scolaires)**

**Biscuits salés et sucrés vite fait bien fait. Atelier ouvert également aux enfants à partir de 10 ans. Tarif spécial de 10 euros (adhérent) et 12 euros non adhérents. Prévoir un récipient pour repartir avec un petit mélange de biscuits.**

(14 participants maxi. Inscription jusqu'au 11 février)

**Samedi 23 mars de 10h30 à 13h30 :**

**Influences japonaises : maki, soupe miso et autres plats pour profiter des bienfaits de la gastronomie japonaise.**

(6 participants maxi. Inscription jusqu'au 18 mars)

**Samedi 27 avril de 10h30 à 13h30**

**Joyeuses légumineuses (suite) : germées, en entrée, en plat voire même en dessert, recettes pour cuisiner les légumineuses autrement**

(6 participants maxi. Inscription jusqu'au 23 avril)

**Samedi 25 mai de 10h30 à 13h30**

**Mille et une sauces : sauces et condiments faciles à faire pour relever son alimentation**

(6 participants maxi. Inscription jusqu'au 20 mai)

**Vendredi 21 juin de 10h à 13h :**

**La cuisine libanaise : quelques recettes du Moyen-Orient pour démarrer l'été en beauté.**

(6 participants maxi. Inscription jusqu'au 17 juin)

**L'intervenante, Hélène Leflaive** : Diététicienne nutritionniste, forte d'une solide expérience en animation ainsi que de plusieurs années en tant que cuisinière professionnelle, Hélène Leflaive aborde la cuisine de façon didactique et concrète. Elle s'est notamment formée auprès de la diététicienne Brigitte Fichaux. Ses ateliers sont l'occasion d'apprendre des techniques de base, des recettes simples pour une alimentation équilibrée et gourmande. <https://dietetiquenutritiondurable.fr/>

**L'atelier comprend** le temps de cuisine (au moins une entrée, un plat et un dessert réparti entre les participants) ainsi que le temps de repas et dégustation collectifs. Les ingrédients\* et le matériel sont fournis. Chaque participant repart avec les recettes imprimées ainsi que des déclinaisons possibles et des conseils en lien avec le thème abordé.

Tarifs : Adhérent (maison de quartier) : 25€ ou 15€ (carte Sortir) - Non-adhérent : 30€ ou 20€ (carte Sortir)

Inscription auprès de la maison de quartier Sainte Thérèse au plus tard le lundi précédent l'atelier pour adapter au mieux les courses et les documents remis.

(Pensez à venir avec un tablier et un récipient pour les restes éventuels)

\* issus de l'agriculture biologique avec une part belle aux produits locaux.