

ATELIER CUISINE « PAUSE GOURMANDE »

Atelier cuisine (un projet né avec la journée festive 2009) proposé, construit et animé par des habitants.

Lors de la journée festive 2009, quelques bénévoles s'étaient mobilisées pour animer un atelier « cuisine ». Le succès de cet atelier leur a donné l'envie de se retrouver régulièrement pour des échanges culinaires.

Le groupe s'est rencontré pour définir des objectifs, des moyens et mettre en œuvre le projet

Objectifs

- Ces ateliers peuvent permettre **d'apprendre à cuisiner**. Cependant il ne s'agit surtout pas de cours de cuisine ; échanger et partager des savoir-faire, des techniques, des recettes ou des trucs et astuces.
- La réalisation de recettes pour permettre **d'aborder différents thèmes** sans en faire l'enjeu de la rencontre :
 - o Cuisiner économique (savoir acheter, utiliser des restes...)
 - o Cuisiner de façon simple mais attrayante
 - o Cuisiner avec les enfants
 - o Apprendre à présenter (l'environnement est souvent aussi important que le repas)
 - o Apprendre à faire des menus (équilibrés, variés...)
 - o Gérer le budget alimentation
- ces ateliers ont un objectif **de convivialité** : on fait ensemble ou on essaie (tant pis si on rate), en partageant un temps de plaisir.
-

Les ateliers sont préparés et animés par les habitants et bénévoles.

Ils sont proposés sur un rythme mensuel, le deuxième mardi de chaque mois de 9 heures à 11 heures 30 ; parfois, un repas est partagé à l'issue de l'atelier.

Une participation de 2 euros est demandée lors de chaque atelier (en plus de l'inscription au Centre social)

Rendez vous mensuel

« Pause gourmande »
Allée Charles Dehais
(entrée au 4 bd du 11 novembre)
49450 St Macaire en mauges
Tel 02 41 49 06 49

