



# Ateliers cuisines

## 1/ Cuisine italienne : 4 mai

- Entrée/antipasti : « bruschette » à l'ail  
poivrons et tomate marinés  
tomate mozzarella
  - Lasagne à la bolognaise traditionnelle
  - Desserts : Tiramisu
- ⇒ *Intérêt diététique - antipasti : plusieurs « entrées » permettent d'éveiller l'appétit et la curiosité gustative - lasagne : plat chaud complet nutritionnellement (féculent, protéine, laitage et légumes) pour un prix assez modeste, intérêt nutritionnel des pâtes,...*

## 2/ Cuisine provençale : 18 mai

- entrée : caviar d'aubergine  
anchoïade et pain frotté à l'ail  
Salade verte, tomate et olives
  - plat : tian de légumes (tomate, poivrons, aubergine, courgette, pomme de terre, oignon)  
volaille à la tapenade cuite « sous vide »
  - dessert : verrine de fruits frais et fromage blanc
- ⇒ *Intérêt diététique : cuisine provençale assez proche du régime crétois, intérêt de l'huile d'olive (oméga 6) et des olives, cuisson de la volaille rapide et sans matière grasse, importance des fibres végétale (fruit et légumes,...*

## 3/ A vos recettes ! : 8 juin

3 ou 4 personnes nous apportent des recettes qu'elles aiment et souhaitent partager.

- ⇒ *Intérêt diététique : comment associer différentes recettes pour obtenir un repas équilibré.*

## 4/ Pique-nique avec les produits de saison pour fêter l'été : 22 juin

Menus à adapter au marché mais surtout :

- fruit et légumes frais de saisons en salade, cuisinés ou marinés.
- différents pains (complet, aux graines,...)
- jambons

- ⇒ *Intérêt diététique : intérêt nutritionnel, économique et écologique des produits de saisons, pique-nique diététiquement équilibré...*



## **Inscriptions à l'atelier cuisine**

*en présence de Gaëlle Le Maréchal, diététicienne  
diplômée d'état*

### ***« La cuisine Italienne »***

*Venez découvrir des recettes traditionnelles italiennes !*

*Au menu : antipasti, lasagne et tiramisu...*

*Un repas que l'on cuisinera ensemble et que l'on partagera  
à la table d'hôte !*

**Lundi 4 Mai - atelier à partir de 10h  
- repas à 12 h 30**

**au Centre Social Grand' Côte**

**=> 5 rue Jean Baptiste Say**

Réseau santé



## **Inscriptions à l'atelier cuisine**

*en présence de Gaëlle Le Maréchal, diététicienne  
diplômée d'état*

### ***« La cuisine Provençale »***

*Notre belle Provence regorge de merveilleux légumes du soleil et de délicieuses recettes, venez les découvrir !  
Au menu, caviar d'aubergine, anchoïade, tian de légumes, volaille à la tapenade et verrine de fruits frais... Un repas que l'on cuisinera ensemble et que l'on partagera à la table d'hôte !*

**Lundi 18 Mai - atelier à partir de 10h  
- repas à 12 h 30**

**au Centre Social Grand' Côte**

**=> 5 rue Jean Baptiste Say**



## Inscriptions à l'atelier cuisine

*en présence de Gaëlle Le Maréchal, diététicienne  
diplômée d'état*

**« A vos recettes ! »**

*A vous de nous faire partager vos recettes !  
sucrées ou salées, elles sont toutes bienvenues. Au menu ?  
Je ne le sais pas encore, ... à vous de me le dire !  
Un repas que l'on cuisinera ensemble et que l'on partagera  
à la table d'hôte !*

**Lundi 8 Juin - atelier à partir de 10h  
- repas à 12 h 30  
Au Centre Social Grand' Côte**

**=> 5 rue Jean Baptiste Say**

Réseau santé



## **Inscriptions à l'atelier cuisine**

*en présence de Gaëlle Le Maréchal, diététicienne  
diplômée d'état*

**« Pique-nique de Saison ! »**

*L'été est enfin là ! Il nous apporte fruits, légumes et gourmandises... Venez cuisiner un pique-nique estival que l'on dégustera au jardin de Réseau Santé 61 Rue Chazière !*

*Au menu : crudités, salades composés, pains divers, jambons, salade de fruits frais,...*

**Lundi 22 Juin- atelier à partir de 10h  
au Centre Social Grand' Côte  
=> 5 rue Jean Baptiste Say**

**- repas à 12 h30 au jardin Chazière**

