

# CATALOGUE DES ATELIERS

Cuisine anti-gaspi  
saine  
et durable

Année  
2024



## Qui sommes nous ?

L'association vannetaise, les **Cuisiniers Solidaires**, créée en 2015, intervient dans plusieurs directions grâce à la cuisine participative :

**sensibilisation/pédagogie** autour de l'écocitoyenneté,  
**partage/convivialité** autour du plaisir de faire ensemble et  
**restauration du lien social** autour de la rencontre et des échanges de savoirs.

Différents projets peuvent voir le jour, des **animations scolaires** au questionnement sur l'**accès aux circuits courts** dans les quartiers, en passant par des **interventions en entreprises** ou lors d'**événements locaux**.

L'idée est toujours de **faciliter les échanges**, d'**imaginer ensemble des solutions** pour le monde de demain, pour **améliorer le "vivre ensemble"** et le "**mieux manger**", de proposer des **passerelles avec les producteurs locaux**, les **entreprises du territoire** et les **différents acteurs locaux** (autres associations, initiatives proches).

## ATELIERS PARENTS/ENFANTS - Page 2



## ATELIERS PARENTS - Page 3



## ATELIERS TOUT PUBLIC - Page 4 à 13



# SOMMAIRE

# ATELIERS PARENTS/ENFANTS

## Eveil au goût avec votre enfant.

### Présentation :

Faites découvrir à votre enfant de nouvelles saveurs, de nouvelles textures ou encore de nouvelles formes d'aliments pour éveiller son goût.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## Préparer le repas avec votre enfant.

### Présentation :

En binôme avec votre enfant, préparez un repas à petit budget.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## Préparation du goûter : pâtissez à 4 mains avec votre enfant.

### Présentation :

Vivez un moment de partage particulier avec votre enfant, tout en préparant son goûter.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



# ATELIERS POUR LES PARENTS

## Faire manger des légumes à ses enfants.

### Présentation :

Cuisiner des légumes avec des recettes gourmandes et originales.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## Préparation de la boîte à pique-nique pour votre enfant.

### Présentation :

Pour ses journées en sortie scolaire ou tout simplement pour un pique-nique en famille, préparation d'un repas sain et équilibré.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## Préparation des menus de la semaine (Atelier possible en version "tout public").

### Présentation :

Apprenez à planifier vos menus et à vous organiser pour les repas de la semaine.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



# ATELIERS TOUT PUBLIC

## Découverte d'une exploitation maraîchère : d'où viennent nos légumes ?

### Présentation :

Découvrez une exploitation maraîchère locale, avec le témoignage du maraîcher.

**Lieu :** Chez un des producteurs partenaires de l'association.

**Durée :** 2 h00



## Manger bio, local et pas cher : quelles possibilités autour de chez nous ?

### Présentation :

Découvrir le réseau bio et local vannetais et les différentes possibilités d'y faire ses courses en gardant un petit budget.

**Lieu :** En salle puis visite des structures.

**Durée :** 3 h00



## Initiation au jardin : les bases d'un potager.

### Présentation :

Initiez vous aux bases du jardinage et découvrez les règles de fonctionnement d'un potager.

**Lieu :** Jardin de Bernus ou jardins partagés de Ménimur.

**Durée :** 2 h00



# ATELIERS TOUT PUBLIC - "do it yourself"



## Fabrication de produits ménagers (lessive, détartrant, spray multi-usages, éponges réutilisables, etc.).

### Présentation :

Apprenez à fabriquer vous même vos produits ménagers, à base de produits simples et peu coûteux.

**Lieu :** En cuisine.

**Durée :** 2 h00



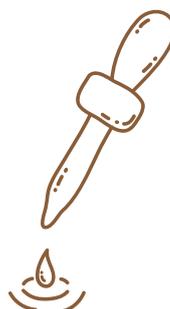
## Fabrication de produits d'hygiène et cosmétiques (shampooing, crème, gommage, etc.).

### Présentation :

Apprenez à fabriquer vous même vos produits d'hygiène, à base de produits simples et peu coûteux.

**Lieu :** En cuisine.

**Durée :** 2 h00



# ATELIERS TOUT PUBLIC - " tous en cuisine "



## Frigo vide : savoir accommoder les restes spécial petit budget.

### Présentation :

A partir des denrées présentes dans votre frigo, apprenez à préparer un repas complet et équilibré avec un petit budget.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30

## Que faire avec des fruits abîmés ? Préparation de confitures.

### Présentation :

A partir de fruits invendus, préparez des confitures et apprenez à les mettre en conserve.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## La cuisine alternative : cuisiner sans oeuf ou sans lait, c'est possible !

### Présentation :

Découvrez des produits mal connus, qui peuvent remplacer le sucre, les œufs ou encore le lait.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



# ATELIERS TOUT PUBLIC - " tous en cuisine "



## Préparer son repas à emporter.

### Présentation :

Pour les pauses du repas qui se font en dehors de son domicile, découvrez des recettes simples et équilibrées à préparer la veille.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30

## Préparation d'un repas avec un chef cuisinier et découverte de son métier.

### Présentation :

Accompagnés d'un chef cuisinier, préparez un repas de l'entrée au dessert.

Lieu : En cuisine.

Durée : 3 h00



## Repas partagé : cuisinons et partageons le repas ensemble.

### Présentation :

Préparez un repas à partir d'invendus. Après la préparation, le repas sera partagé.

Lieu : En cuisine.

Durée : 3 h00



# ATELIERS TOUT PUBLIC - " tous en cuisine "

## Préparation d'un repas végétarien.

### Présentation :

Apprenez à accommoder les légumes pour les mettre au cœur d'un repas complet et équilibré.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## Atelier pains perdus : savoir cuisiner les restes de pain.

### Présentation :

Apprenez à accommoder les restes de pain dans des recettes originales.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



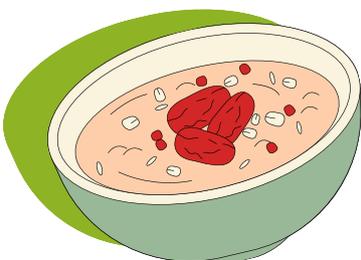
## Petit-déjeuner : alternatives au pain blanc et aux céréales industrielles.

### Présentation :

Muesli fait maison, porridge, brioche, etc. Cuisinez de nouvelles recettes pour un petit déjeuner sain et copieux.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



# ATELIERS TOUT PUBLIC - " tous en cuisine "



## Faites vos pâtes maison : brisée, sablée, à pizza, etc.

### Présentation :

Fini les pâtes industrielles : mettez la main à la pâte !

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30

## Apprendre à cuisiner les légumes et les fruits de saison de l'entrée au dessert.

### Présentation :

Légumes sucrés, fruits salés, découvrez de nouvelles saveurs avec des recettes végétariennes originales.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## Apprendre à cuisiner les légumineuses (pois, lentilles, ...).

### Présentation :

Apprenez à cuisiner des plats familiaux à base de pois chiches, pois cassés ou encore de lentilles.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



# ATELIERS TOUT PUBLIC - “ tous en cuisine ”

## Préparation de desserts à base de légumes.

### Présentation :

Surprenez vos proches en leur préparant un gâteau de chocolat aux courgettes ou encore un gâteau à base de potimarron.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## Voyager en cuisinant: cuisine du monde façon végétarienne.

### Présentation :

Venez cuisiner des recettes du monde entier, en version végétarienne.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



# ATELIERS TOUT PUBLIC - " tous en cuisine "

## Cuisine locale : les galettes et les crêpes.

### Présentation :

Galettes de blé noir et crêpes bretonnes : impressionnez vos convives et proposez leur une soirée bretonne !

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



## Repas de fêtes: cuisiner végétarien, c'est possible !

### Présentation :

Apprenez à cuisiner les légumes pour réaliser un véritable repas de fête.

Lieu : En cuisine.

Durée : 2 h30



# ATELIERS TOUT PUBLIC - “ par cycles ”

**De la fourche à la fourchette : planter, cultiver et cuisiner ses plantes aromatiques (cycle de 2 ateliers).**

## Présentation :

**1er atelier :** Fabriquez votre propre jardinière en bois, et installez là à votre fenêtre ou sur votre balcon.

**2nd atelier :** apprenez à cuisiner les plantes aromatiques.

**Lieu :** Atelier/salle (1er atelier), en cuisine (2ème atelier)

**Durée :** 3h atelier fabrication de jardinières (1er atelier), 2h30 atelier cuisine (2nd atelier).



# ATELIERS TOUT PUBLIC - “ par cycles ”

## Le compost : késako ? (cycle de 3 ateliers)



### Présentation :

Découvrez le compostage et son fonctionnement en deux temps : un premier atelier en salle et un second à l'extérieur, avec la visite d'un composteur partagé. Si le compost vous a conquis, un 3ème atelier vous permettra de fabriquer votre composteur d'intérieur.

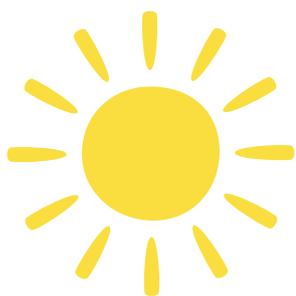


**Lieu :** En salle (1er atelier), au jardin de Bernus (2nd atelier), atelier extérieur (3ème atelier)

**Durée :** 2h pour les 2 premiers ateliers, 3h pour le 3ème



## Fabriquer un four solaire (cycle de 3 ateliers).



### Présentation :

A base de récupération, fabriquez un four solaire et expérimentez par la suite, chez vous, la cuisine solaire.

**Lieu :** Atelier en extérieur

**Durée :** Sur trois demi-journées de 4h chacune, dont une afin d'utiliser le four pour une cuisson.



## Pour en savoir plus :

- Pour co-construire un atelier sur mesure en fonction de vos besoins ;
- Sur la participation financière que vous pourriez envisager afin de soutenir nos projets associatifs ;

Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante :

**[contact@les-cuisiniers-solidaires.fr](mailto:contact@les-cuisiniers-solidaires.fr)**

Ou par téléphone au :

**06 58 95 95 22**

Nos locaux:

 **3, rue Guillo Dubaudan (Kercado)**

 **19, rue Sonia Delaunay (Ménimur)**



**A bientôt !**

**L'équipe des Cuisiniers Solidaires**