

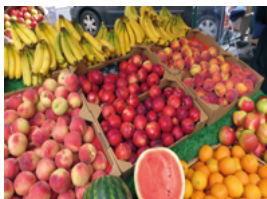
Edition **2018**

MAIRIE DE PARIS 


Groupe BENSIDOUN
Concessionnaire de Droits Communaux

en partenariat avec

cuisine
& santé.



Ateliers de cuisine santé & anti-gaspi gratuits sur les Marchés de Paris

Du 9 mars
au 11 novembre

2018

17 Marchés


24 Cours de cuisine santé

5 Disco Soupe

COURS GRATUITS - INSCRIVEZ-VOUS SUR

cuisineetsante.fr

Gratuit : Ateliers de cuisine santé & anti-gaspi sur les marchés de Paris

Vendredi 23 mars	Marché Daumesnil 75012	Les épices, du plaisir gustatif aux bienfaits santé.
Vendredi 30 mars	Marché Monge 75005	Le repas végétarien gai et équilibré avec les produits de mon marché.
Samedi 7 avril	Marché Port Royal 75005	Disco Soupe 
Mercredi 2 mai	Marché Alésia 75013	Le chocolat, un aliment d'exception
Samedi 5 mai	Marché Edgar Quinet 75014	Vous êtes le Chef : proposez une recette des produits du marché.
Dimanche 13 mai	Marché Brune 75014	Disco Soupe 
Samedi 26 mai	Marché Cours de Vincennes 75012	Une recette autour de la Fête des Mères avec les produits de votre marché.
Vendredi 1^{er} juin	Marché Monge 75005	<i>Fête des Marchés.</i> L'art d'accommoder les restes de façon savoureuse
Samedi 2 juin	Marché Vincent Auriol 75013	<i>Fête des Marchés</i> Disco Soupe 

Programme 2018

Horaires : **Cours 1** : 9h45 - 11h15 **Cours 2** : 11h30 - 13h00
Disco Soupe : 9h45 - 13h00

Dimanche 3 juin	Marché Villemain 75014	<i>Fête des Marchés.</i> La cuisine savoureuse zéro déchet
Samedi 16 juin	Marché Maubert 75005	Préparer sa boîte à lunch santé
Dimanche 1^{er} juillet	Marché Porte Dorée 75012	Saveur d'été avec les produits de votre marché
Dimanche 9 septembre	Marché Brune 75014	Antioxydants naturels avec les produits de votre marché.
Dimanche 30 septembre	Marché Jeanne d'Arc 75013	Fête de la Gastronomie avec les produits de votre marché.
Dimanche 7 octobre	Marché Porte Dorée 75012	Disco Soupe 
Dimanche 21 octobre	Marché Maison Blanche 75013	Les légumes anciens, les connaître pour mieux les cuisiner
Dimanche 11 novembre	Marché Jeanne d'Arc 75013	Disco Soupe 

COURS GRATUITS - INSCRIVEZ-VOUS SUR :

cuisineetsante.fr

Ateliers de cuisine santé & anti-gaspi sur les Marchés de Paris

NOUVEAU
2018

2 ateliers de cuisine santé d'1h30 par matinée avec des recettes différentes. Chaque cours s'organise en 3 temps :

1- Vous allez faire les courses avec le chef pour découvrir et choisir les produits du marché.

2- Vous réalisez une recette sous la conduite du chef, tout en vous initiant à une **alimentation équilibrée, savoureuse, de saison et anti-gaspi** avec les conseils de notre expert-nutrition.

3- Vous dégustez sur place votre plat et vous retrouvez, après votre atelier, les recettes du chef et les conseils de notre nutritionniste sur le site **Cuisine & Santé**, à partager en famille ou entre amis.

NOUVEAU
2018

La matinée Disco Soupe, de 9h45 à 13h00, s'organise en 3 temps. Cet atelier spécial anti-gaspi accueillera qui veut tout au long de la matinée et sera rythmé au son de la musique :



1- L'atelier débute par 30 à 45mn de sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire, animé par un de nos experts anti-gaspi avec une présentation théorique pour les plus grands, des jeux et quiz pour les enfants.

2- Vous allez ensuite récupérer quelques produits auprès des commerçants.

3- Puis vous vous retrouvez pour cuisiner soupe ou autre smoothie en fonction des saisons, sous la conduite du chef et déguster ou repartir avec vos préparations (pensez à prendre des récipients pour les rapporter chez vous).

**Retrouvez nos cours
de CUISINE SANTÉ et ANTI-GASPI à**

L'Atelier cuisine & santé

55, Rue Gabriel Péri - 92300 Levallois-Perret
Tél : +33(0) 1 86 95 48 10 - Mob: +33(0) 7 71 11 98 74
Courriel : contact@cuisineetsante.fr



CUISINE & SANTE®

est une marque déposée par la société EVENT & UN SARL
7, rue Pasteur – 92300 LEVALLOIS-PERRET