

## Atelier n° 3 » Spécial parent-enfant

### Objectifs :

- ° Connaître et reconnaître les aliments frais de saison, apprendre à cuisiner soi-même
- ° Apprendre à goûter
- ° Créer une dynamique positive pour motiver les enfants à goûter et apprécier

## Atelier n° 4' Le repas sur le pouce

**Objectifs :** ne pas négliger le déjeuner pris sur son lieu de travail ou à l'extérieur : faire bon, beau et sain

### Type de préparation :

- Le plat froid à emporter
- Le sandwich



# Nos ateliers cuisine



francisvde@sfr.fr  
1, rue du Min bâtiment E-1  
59160 Lomme

« Cuisiner suppose une tête légère, un esprit gèreux et un cœur large » Paul Gauguin

# Présentation



La cuisine Fraich' Attitude située au Marché de Gros de Lille, accueille des ateliers de 10-20 personnes.

Notre volonté :

° **Faire Découvrir des produits de saison**

° **Faire connaître les métiers de bouche.**

° **Découverte du goût**

° **Inciter à lutter contre le gaspillage**

Les ateliers seront modulables en fonction du profil des participants :  
Un thème par atelier et une préparation suivie d'une dégustation avec l'ensemble des participants.

**Présentation** interactive par un(e) diététicien(e) ou chef cuisinier

**Dégustation** de fruits et légumes frais de saison, de produits laitiers...

**Intervention** autour de l'équilibre alimentaire, conseils diététiques et fiches recettes.

**Conseil** d'achat malin : saisonnalité des produits, zone de production...

**Nos ateliers sont à destination :**

Des écoles, universités, associations, comités d'entreprise, collectivités...

# Nos ateliers



## Atelier n°1

**Manger équilibré à petit prix**

**Objectifs :**

- ° apprendre à cuisiner soi-même pour réduire les couts
- ° Optimiser l'utilisation des denrées, limiter le gâchis

## Atelier n°2

**Spécial scolaires (du primaire à l'université)  
A la découverte des aliments**

**Objectif :**

- ° Découvrir les produits de saison et les façons de les travailler