

## *Cuisiner avec les fleurs*

Samedi 12 mai 2012 - 15h00 à 18h00

Les fleurs, fraîches ou séchées, du champ, du jardin ou de votre cueillette apporteront avec poésie dans vos assiettes les couleurs et les saveurs de la nature. Des recettes inattendues et délicieuses.

Apporter tablier ,torchon , jatte, couteau de cuisine, planche à découper et éplucheur

\*\*\*\*\*

## *Cuisines végétariennes du monde : l'Inde*

Samedi 9 juin 2012 - 15h00 à 18h00

Issue d'une tradition millénaire, la cuisine végétarienne indienne présente une extraordinaire variété. Une cuisine ayurvédique qui respecte les principes de l'ayurveda, cette médecine globale si particulière qui parle aussi bien d'art de vivre que de philosophie. Découvrez les chutneys, les raïtas, les chapatis ,les plats de riz et de légumineuses , les lassis et les douceurs .

Apporter tablier ,torchon , jatte ou saladier, couteau de cuisine, planche à découper et éplucheur

**Vous désirez mieux connaître les produits de l'agriculture biologique ?  
Vous souhaitez préparer pour vous et votre entourage des repas alliant plaisir et santé?  
Vous devez faire face à des intolérances alimentaires? Vous êtes curieux de découvrir de nouveaux aliments et des recettes simples ? Vous voulez apprendre à cuisiner des plats que vous achetez habituellement déjà préparés?**

**Alors rejoignez-nous à nos Ateliers cuisine !  
Ces rendez-vous sont avant tout des moments de convivialité ! Seul ou accompagné, en famille ou avec des amis, venez goûter aux plaisirs de cuisiner à plusieurs autour de thèmes variés, d'ici et d'ailleurs, en toute simplicité !**

### Questions pratiques

Durée des ateliers : 3 heures

#### Tarifs :

Le tarif comprend l'enseignement et la dégustation.  
Les ingrédients sont offerts et les recettes fournies.

#### Plein tarif :

20€ par participant et par Atelier  
16€ si vous vous inscrivez à deux personnes ou plus  
75€ les 5 Ateliers au même magasin

#### Tarif réduit (demandeurs d'emploi et étudiants) :

14€ par participant et par Atelier  
11€ si vous vous inscrivez à deux personnes ou plus  
52€ les 5Ateliers au même magasin

#### Comment s'inscrire :

Les inscriptions se font auprès des membres de l'équipe du magasin où se tiendra l'Atelier, au plus tard 10 jours avant la date de l'Atelier. Le règlement se fait au moment de l'inscription. Attention, les places sont limitées et chaque Atelier peut accueillir 15 personnes au maximum.

#### Nous nous gardons le droit d'annuler... !

Si pour un Atelier, il y avait moins de 7 personnes inscrites, vous seriez personnellement avisé de son annulation une semaine avant la date.



*Les  
Ateliers Cuisine  
du magasin*

# *Le Chêne*

**38 Avenue Jean Jaurès  
91230 Montgeron  
Tel : 01 69 52 53 53**

Animés par Laurence Moineau

**Programme 2011 – 2012**

[www.cooperative-la-foret.coop](http://www.cooperative-la-foret.coop)

## *Le curcuma dans la cuisine et la pâtisserie*

**Samedi 1<sup>er</sup> octobre 2011 - 15h00 à 18h00**

Le curcuma n'est pas réservé aux curry ! Découvrez les astuces et les recettes simples pour le consommer au quotidien et bénéficier des ses précieuses propriétés anti-oxydantes.

Apporter tablier, torchon, jatte ou saladier, cuiller en bois, couteau de cuisine, planche à découper et éplucheur.

\*\*\*\*\*

## *Pâtes à tartiner sucrées et salées*

**Samedi 19 novembre 2011 - 15h00 à 18h00**

Avec du chocolat, des oléagineux, des fruits, des légumes, et même des algues... et nous n'oublierons pas la pâte chocolat-noisette. Toasts, tartines ou sandwich vont se transformer en de petites bombes diététiques et gourmandes !

Apporter tablier, torchon, jatte ou saladier, cuiller en bois, couteau de cuisine, planche à découper et éplucheur.

## *Gourmandises sans gluten et sans produits laitiers*

**Samedi 10 décembre 2011- 15h00 à 18h00**

Avec des ingrédients naturels et faciles à trouver, on peut oublier le blé et le lait dans les desserts.

Sans produits laitiers et sans gluten, la gourmandise ne perd pas ses droits: tous, intolérants ou non, se régaleront de crèmes, cakes, gâteaux et crumbles, et même de bûche de Noël et de truffes maison.

Apporter tablier, torchon, jatte ou saladier, cuiller en bois, couteau de cuisine, planche à découper et éplucheur.

\*\*\*\*\*

## *Racines*

**Samedi 21 janvier 2012 - 15h00 à 18h00**

Nous transformerons ces légumes, les courants et les méconnus, tous pleins d'énergie, en velouté, galettes, petite entrée ou tarte...

Apporter tablier, torchon, jatte ou saladier, cuiller en bois, couteau de cuisine, planche à découper et éplucheur.

## *Faire son pain avec ou sans gluten*

**Samedi 4 février 2012 - 15h00 à 18h00**

De la farine, de l'eau, du sel, deux mains et un four : cela suffit pour faire du pain ! Venez-vous initier à sa fabrication : levure, levain, farines, pétrissage, façonnage et cuisson n'auront plus de secret pour vous. Nous goûterons différents pains maison, vous choisirez votre recette et vous préparerez votre pain au levain, à cuire le lendemain dans votre four. Nous préparerons aussi un pain sans gluten.

Apporter tablier, torchon, très grande jatte ou saladier très large, cuiller en bois et moule à cake(ou corbeille pas trop évasée et 2 torchons).

\*\*\*\*\*

## *Céréales d'aujourd'hui*

**Samedi 24 mars 2012 - 15h00 à 18h00**

Classiques ou exotiques, les céréales enrichissent nos repas de bons nutriments et de saveurs originales. Avec des grains, des flocons ou de la farine, venez découvrir techniques et astuces, recettes de l'entrée au dessert.

Venir avec tablier, jatte ou saladier, couteau de cuisine, planche à découper et éplucheur, une cuiller en bois, et votre moulin ou aplatisseur à graines ou à céréales si vous en avez un.