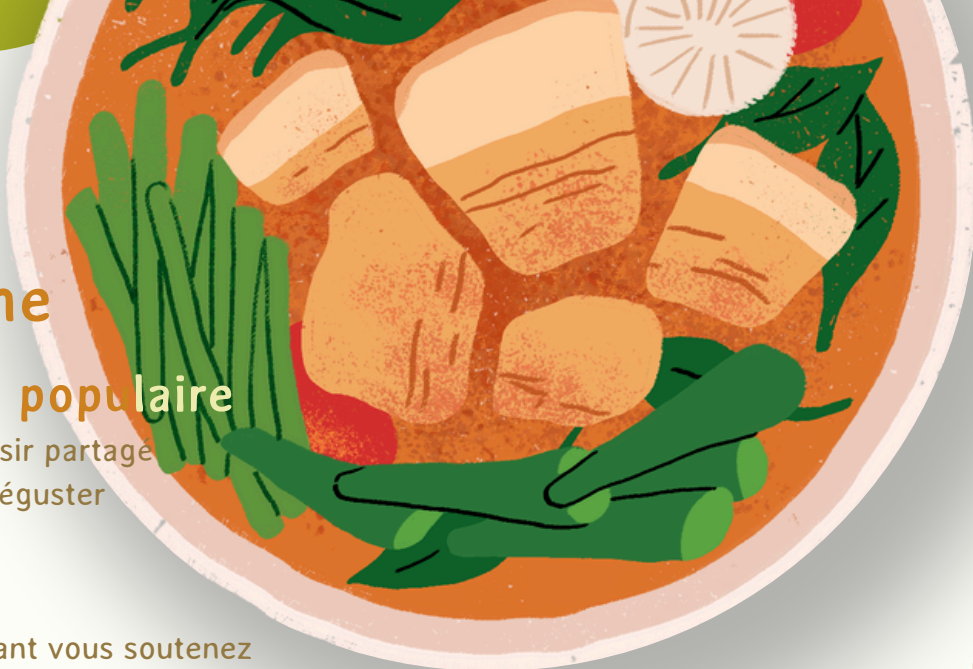


Formats



Atelier cuisine

Durée modulable (1h à 3h)
Autour d'une technique ou d'un thème

Cuisine en bout de champ ou Visite Jardins de Cocagne

Faire le lien de la plante à l'assiette

Balade alimen'terre

Repérer ensemble les ressources locales

Stands cuisine de rue

Dans l'espace public, en sortie
d'école, lors d'un événement...

... à la carte ou dans un cycle ...



Approche

Éducation populaire

à travers le plaisir partagé
de cuisiner et déguster

Insertion

En nous sollicitant vous soutenez
l'accompagnement de personnes en
transition professionnelle

Publics

- Scolaires, étudiants, intergénérationnel, centres sociaux, missions locales, MJC, associations, collectivités, entreprises
- Travailleurs sociaux, animateurs, élus, collectifs citoyens

Contactez-nous



06 52 24 97 46



alimen-terre@cocagnehautegegaronne.org



Maison régionale de l'Environnement
14 rue de Tivoli, Toulouse



www.cocagne-alimenterre.org



Animations Alimentation Durable pour tous

Sensibiliser à une alimentation
bonne pour la santé
et la planète, équitable,
accessible à tous

COCAGNE
ALIMEN'TERRE



Inspirations de thèmes



Fast food revisitée

Burger, burritos ou pâte à tartiner, en version vitaminée

La main à la pâte

Pizzas minutes, pains wraps, buns,...

Batchcooking

Cuisiner en 2h des plats pour plusieurs jours

Cuisiner sans four

Recettes malines avec peu de matériel

Substitutions

Comment remplacer des ingrédients pour cuisiner à partir de ce qu'on a sous la main

Voyage culinaire

Retrouver les saveurs d'autres cultures tout en utilisant des légumes d'ici

Circuit alimen'terre

Jeu pour échanger sur les enjeux autour de notre système alimentaire et les leviers pour le transformer



Goûts de saison

Apprivoiser les légumes méconnus ... des pieds à la tête

Fabuleuses légumineuses

En sucré comme en salé, pour faire le plein de protéines végétales

Marmite norvégienne

Economiser l'énergie en cuisine

Lactofermentation

Conserver... et créer des nutriments

Collations saines

Petits déjeuner, goûter, apéro...



En support des activités culinaires : jeux, quizz, grainothèque,...

Objectifs

Cuisiner à partir de ce qu'on a sous la main

Consommer - de produits industriels
Acheter local & de saison
Moins gaspiller

Diversifier ses protéines

Découvrir les atouts de l'association céréales + légumineuses

- de sucre + de plaisir

Apprivoiser des ingrédients magiques pour des collations saines