

Formats

Dans vos locaux

Ateliers de cuisine

Autour de techniques ou de thèmes

En plein vent

Stand "cuisine de rue"

Cuisine collective et festive lors
d'un événement dans votre structure
ou dans l'espace public

Dans un jardin

Cuisine en bout de champ

Dans votre espace d'agriculture urbaine,
de la terre à l'assiette !

Visite Jardin de Cocagne

Découverte du maraîchage biologique



Publics

Collectivités & assos

Crèches, Ecoles, Missions locales, MJC
Centres sociaux, Associations, Elu.e.s...

Secteur privé

Entreprises : CE, RSE, Team building
Ecoles, EPHAD, centres vacances...

Approche

Convivialité

Méthode d'éducation populaire et ludique
Plaisir partagé de cuisiner et déguster

Solidarité

Soutien au parcours de nos salariés
en transition professionnelle

Contactez nous

Pour recevoir notre catalogue complet,
définir une étude personnalisée
et un devis adapté à votre structure.



06 66 75 88 16



alimen-terre@cocagnehaute Garonne.org



14 rue de Tivoli, Toulouse

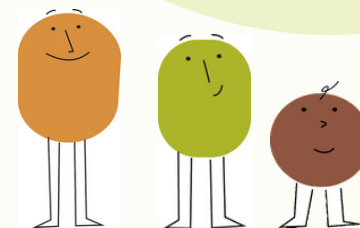


www.cocagne-alimenterre.org

**COCAGNE
ALIMEN'TERRE**



**Animations
Alimentation
Durable**



**Tous ensemble faisons
un choix conscient et gourmand
qui a de l'impact !**



Thématiques

Goûts de saison

Apprivoiser les légumes méconnus des pieds à la tête

Fabuleuses légumineuses

Sucrées comme salées, pour faire le plein de protéines végétales

Goûters sains

Les légumes et légumineuses déclinés en recettes sucrées et gourmandes

Apéro sain et fait maison

Tartinades, crackers et mini bouchées pour un apéro express et coloré

Voyages culinaires

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

Fast food revisitée

Burger, pizza, burritos : se faire plaisir en prenant soin de sa santé !

La main à la pâte

Pain wrap, pain naan, pain au yaourt

Alternatives aux Aliments Ultra transformés

Analyser les étiquettes et cuisiner des alternatives simples et rapides

Cuisiner sans gaspiller

Valoriser le produit dans son intégralité

Substitutions

remplacer des ingrédients pour cuisiner avec ce qu'on a sous la main

Cuisine à économie d'énergie

Techniques pour réduire sa facture d'énergie

Lactofermentation

Conserver... et créer des nutriments

Circuit alimen'terre

Echanger sur notre système alimentaire et trouver des leviers pour plus de durabilité

Objectifs

- Accéder à des légumes frais & locaux
- Manger moins d'aliments industriels
- S'approprier des techniques culinaires simples, rapides et peu coûteuses
- Décliner les recettes selon la saison
- Cuisiner avec des ustensiles simples
- Faire ses courses à petit budget
- Diversifier ses sources de protéines
- Opter pour le vrac
- Réduire le gaspillage



de fait maison



de plaisir !



En plus on s'amuse!
jeux, quiz, grainothèque,...



www.cocagne-alimenterre.org