



ATELIERS DE CUISINE

Septembre-Décembre 2020

Tous les lundis à 15 h

Maison de Quartier des Confluences

4 place du Muguet Nantais à Nantes
En face le Super U St Jacques > Busway : Arrêt Clos Toreau

Pour tout renseignement complémentaire et toute confirmation d'inscription,
veuillez prendre contact avec Marie Merceron au 02 40 20 16 19.

Participation (à la séance) : 16 € la séance d'1 h 30

Diététicienne : Marie MERCERON

Il vous est conseillé d'apporter à chaque séance **un torchon, deux boîtes hermétiques, des maniques** pour le four, un **tablier**, ainsi qu'un **couteau économe**.

✂

Coupon-réponse Inscription

ATELIERS CUISINE

À envoyer à : Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mail :@.....

Cette pré-inscription nous permet de former les groupes pour le trimestre et de réserver à la rentrée la cuisine de la Maison de Quartier des Confluences pour les lundis où vous serez un minimum de 3 personnes pré-inscrites.

Veillez cocher les ateliers auxquels vous souhaitez participer de septembre à décembre 2020

- ❑ 21/09/20 Quiche tomates cerise à l'origan
- ❑ 28/09/20 Ratatouille de thon aux zestes de citron
- ❑ 05/10/20 Curry de poulet aux pousses d'épinards
- ❑ 12/10/20 Escalope de dinde à la tomate
- ❑ 19/10/20 Gaspacho de courgettes / basilic
- ❑ 26/10/20 Poireaux et fenouils à l'asiatique
- ❑ 02/11/20 Tajine de poulet au fenouil, navets et olive
- ❑ 09/11/20 Colin à la sauce verte
- ❑ 16/11/20 **Ateliers "menus"**
- ❑ 23/11/20 Dahl indien de lentilles corail/lait de coco/épinards/curry
- ❑ 30/11/20 Truite fumée, radis noir et vinaigrette sésame agrume
- ❑ 07/12/20 Crème de céleri aux oeufs de saumon
- ❑ 14/12/20 Nage de Saint-Jacques aux agrumes