



# ATELIERS DE CUISINE

Janvier-Mars 2022

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 mardis où vous serez un minimum de 3 personnes pré-inscrites.**

**Veuillez cocher les ateliers auxquels vous souhaitez participer de Janvier à Mars 2022**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 03/01/22 Assiette végétarienne au potimarron/quinoa/chèvre frais | <input type="checkbox"/> 21/02/22 Terrine de brocolis au saumon                  |
| <input type="checkbox"/> 10/01/22 Gratin de navets à la courge et au veau haché           | <input type="checkbox"/> 28/02/22 <b>Atelier Menus</b>                           |
| <input type="checkbox"/> 17/01/22 Kiwis au gingembre                                      | <input type="checkbox"/> 07/03/22 Quiche sur galette de blé noir chèvre épinards |
| <input type="checkbox"/> 24/01/22 Hachis parmentier butternut/carottes/patates douces     | <input type="checkbox"/> 14/03/22 Lasagnes de poireaux au saumon                 |
| <input type="checkbox"/> 31/01/22 Couscous aux légumes d'hiver                            | <input type="checkbox"/> 21/03/22 Salade de chou rouge/pomme/amandes             |
| <input type="checkbox"/> 07/02/22 Curry de chou-fleur au lait de coco                     | <input type="checkbox"/> 28/03/22 Pop-corn de chou-fleur                         |
| <input type="checkbox"/> 14/02/22 Pamplemousse vanillé                                    |  |