



ECO
centre
Trégor
Spored All

Atelier Parents / Enfants

Cuisiner sain et malin : La Pâtisserie !

Mercredi 13 Mai 2020, à l'Ecocentre de 14h15 à 18h

Offrez à vos enfants de 8 à 14 ans une opportunité d'apprendre à préparer des pâtisseries saines (allégées en sucre) réalisées avec des aliments bio uniquement et parfois végane. On apprendra ensemble à préparer des gâteaux et collations simples et rapides à préparer. Pour finir on partagera le goûter ensemble à partir des recettes réalisées et d'une boisson fruitée pour expérimenter ensemble les nouvelles saveurs et faire un retour sur l'après-midi passée ensemble.

Présentation de l'Atelier

Nous passerons une partie de l'après-midi ensemble pour préparer ensemble un goûter sain et le déguster à la fin.

Les enfants réaliseront tout de A à Z, on parlera aussi des produits utilisés, pourquoi le bio, quels sont les avantages pour la santé et l'environnement (première approche de la cuisine bio et éthique).

Goûter convivial partagé à 16h30, fin prévue vers 18h.

Menu :

Pâtisserie : Cookies aux raisins secs et amandes / Brownie crue au chocolat et aux noix / Muffins chocolat-betteraves

Boisson : Milkshake vitaminé avec les fruits de saisons (agrumes, pommes)

Le Cuisinier

Cela fait 5 ans que Tim Lipouz a créé son activité de cuisinier veggie-traiteur-animateur culinaire. Toujours à la recherche du goût associé à la santé, sa démarche s'inscrit pleinement dans des valeurs éthiques. La protection de la nature, les soins portés à la Terre, le bien-être animal, la santé de la population sont autant de critères qui sont au

centre de sa cuisine. Pour participer à ses ateliers, nul besoin d'être végétarien, ses ateliers sont plutôt l'occasion d'ouvrir les horizons culinaires, de découvrir des nouveaux aliments. L'objectif est aussi de devenir autonome et de pouvoir à l'issue de l'atelier penser, réaliser un repas végétal avec des saveurs variées tout en respectant l'équilibre nutritionnel.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

Un tablier, des boîtes pour emporter les gâteaux. Toutes les matières premières et le matériel de cuisine sont prévus et compris dans le prix du stage.

CÔTÉ CONVIVIALITÉ

Les ateliers parents/enfants se finissent par un goûter pour expérimenter les nouvelles saveurs dans le partage et la convivialité.

Cuisine bio & végétarienne.

TARIFS :

25 € (comprenant 1 goûter)

• Prix libre si difficultés financières

DURÉE : de 13h30 à 17h

Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.

NOMBRE DE PLACES : 8

Déroulé de l'Atelier

14h15 – Rendez-vous à la ferme associative (au bout du chemin).

16h30 – Goûter convivial pour finir

18h – Fin de l'atelier

Renseignements et inscriptions

Renseignement et inscription : Contactez Timothée Messenger

"Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com