

Ateliers de cuisines collectives

À la session d'hiver, l'équipe de la vie étudiante, en collaboration avec la maison des jeunes de Sainte-Thérèse, vous offre 4 ateliers de cuisines collectives qui se dérouleront pendant la période parascolaire des mercredis de 12h à 15h.

Dates des ateliers :

Les repas santé pour emporter - 18 février
Les "tout-ce-qui" - 18 mars
Les repas santé pour emporter - 1^{er} avril
Les "coll-actions" : 29 avril

Heures : De 12h à 15h

Endroit : Maison des jeunes
(53 Rue Saint Lambert, Sainte-Thérèse)

Coût : Environ 10\$ par atelier
(Le prix peut varier selon les mets sélectionnés et le nombre de participants)

Nombre de participants : Min 4 / Max 10



Descriptions des ateliers

Les "Repas santé pour emporter" : Cinq soupers à ramener à la maison. Création de soupers santé et abordable pour rapporter à la maison. Les menus sont construits selon les goûts et la créativité des participants. Nous proposons aussi plusieurs aliments et alternatives pour favoriser la découverte.

Les "Tout-ce-qui" : Concevoir des repas complets, des accompagnements, des desserts ou des collations à partir de tout ce qu'il y a normalement dans les réfrigérateurs et garde-mangers. Développer la créativité et apprendre à utiliser ce qu'il y a à portée de la main. Le concept est de demander aux participants de nommer trois aliments qu'ils ont habituellement chez eux et d'en faire bon repas sans faire d'achats supplémentaires.

Les "Coll-Actions" : Création de collations santé et simple pour accompagner vos journées.

Pour s'inscrire, contactez Catherine Loiseau
Local S-111 / catherine.loiseau@clg.qc.ca / 450-430-3120 poste 2685