

# Ateliers cuisine participatifs & DIY

Saison 2021/2022

#LERETOURDUJEUDI

**AFTERWORKS tous les derniers jeudis du mois\***

> cuisinez et dégustez ensemble les fruits de votre travail autour d'un verre

**Ateliers thématiques « hors série »**

> mangez en pleine conscience, invitez la cuisine dans la salle de bains...

**Nos Rendez-vous AFTERWORK à partir de 18h30**

- Jeudi 30 septembre : Tagliatelles de courgettes & saumon à la japonaise
- Jeudi 21 octobre : Crackers maison, dips & houmous au cumin
- Jeudi 25 novembre : Tacos mexicains & smoothie express
- Jeudi 16 décembre : Risotto façon paëlla & mascarpone glacé à la framboise
- Jeudi 27 janvier : Crêpes vietnamiennes au lait de coco & crème de châtaignes
- Jeudi 24 février : Makis californie & verrines de fruits de saison
- Jeudi 31 mars : Bolognese végétarienne & tiramisu revisité
- Jeudi 28 avril : Buddha bowl au quinoa & lassi mangue
- Jeudi 19 mai : Steak de betteraves en burger végété & sorbet minute
- Jeudi 30 juin : Apéro DIY de clôture, tartinades de légumes et de poisson

**Les ateliers « hors série » à 10h30**

- Samedi 6 novembre : Manger en pleine conscience
- Samedi 22 janvier : Manger moins de viande ? Pourquoi ? Comment ?
- Samedi 19 mars : L'assiette « idéale » et les bases de l'équilibre
- Samedi 14 mai : La cuisine s'invite dans la salle de bain, DIY Zéro déchet

**Inscriptions & renseignements au : 06 22 49 10 41**



**Apportez votre tablier !**

**"1h30 de connaissances en nutrition, d'astuces cuisine, de partage & d'expériences culinaires et sensorielles"**

**Où ? A l'espace de coworking eloburo : 2 rue percheronne à Chartres, un lieu convivial à deux pas de la cathédrale**

- Possibilité d'ateliers sur mesure, chez vous, dans votre association ou dans votre entreprise sur demande, sur le thème culinaire de votre choix (les légumes d'hiver, les bases de l'équilibre, petit-déjeuner healthy, sans gluten, etc. ...)

*Adaptation des recettes en fonction de vos intolérances éventuelles sur simple demande*

**Tarifs : de 15€ à 30€ la séance selon le type d'atelier (forfaits 5 et 10 ateliers disponibles)**

*\*Hors vacances scolaires*