



# Les ATELIERS de l'alimentation Avril

A Douvaine  
Du 11 au 13 avril  
Et du 18 au 20 avril



## Le Printemps dans nos assiettes

Découverte des légumes et fruits de saison  
Que fait-on au printemps dans le potager ?  
En cuisine : gourmandises salées et sucrées  
Do it yourself : déco récup' ou bricolage utile

### Enfants de 5 à 8 ans

De 14h à 17h, goûter prévu  
Apprendre, reproduire, créer, s'approprier  
25 euros l'atelier ou 70 euros les 3 ateliers  
(valables jusqu'en juillet)

### Mardi : Pomme des champs

Histoire, variétés et bienfaits des pommes de terre  
Au potager : comment on les plante ?  
En cuisine : des beignets et des criques

### Mercredi : Choux et Laitues

Exploration/Découverte des légumes-feuilles  
Au potager : repiquer la mâche  
En cuisine : smoothies et flans

### Jeudi : Ramène ta Fraise !

Découverte/Dégustation : saisonnalité, variétés et propriétés des fraises  
Au jardin : comment ça pousse ?  
En cuisine : la fameuse tarte !

Prochains ateliers :  
11, 12, 13 juillet et 18, 19 et 20 juillet  
Inscription : Oriane au 0612604465  
orianne@regenerations-asso.com

