

UN JOUR EN CUISINE : ATELIER DE CUISINE EN VIDÉO

« Réinventons les recettes du quotidien »

Tous les Mardis,
de 14h30 à 15h30 :

- Mardi 17 novembre
- Mardi 24 novembre
- Mardi 1^{er} décembre
- Mardi 8 décembre

Mardi 15 décembre,
de 10h30 à 11h30

Profitez d'un COURS DE
CUISINE EN LIGNE convivial
et ludique.

Et préparez une recette
savoureuse de chez vous,
en compagnie d'un chef-
cuisinier et d'une
diététicienne !



www.silverfourchette.org



Avec le concours financier de
la Conférence des financeurs
pilotee par le Département de
l'Essonne

Pour participer :



1

Inscrivez-vous
auprès de votre
association
ou directement en ligne



2

Connectez-vous au lien de
l'atelier, que vous aurez
reçu par mail

Regardez la vidéo du cours
ou réalisez la recette en
même temps que le chef...
et participez aux quizz

Remplissez le questionnaire,
téléchargez la fiche recette
et reproduisez-la chez vous !

3



4



Inscrivez-vous dès maintenant pour :

- Des fiches détaillées, avec la liste des ingrédients nécessaires à la réalisation de la recette à la maison
- Des conseils diététiques adaptés à l'alimentation des seniors