

MAIRIE DE PARIS



PROGRAMME
2017

Les Rencontres
cuisine
& **santé**



Ateliers de cuisine santé & anti-gaspi sur les Marchés de Paris

La Mairie de Paris,
le Groupe Bensedon, le Groupe Dadoun
et Les Rencontres Cuisine & Santé® proposent,
des cours de cuisine gratuits sur les marchés de Paris
avec une approche santé et alimentation durable.

31

THÉMATIQUES

31

MARCHÉS DIFFÉRENTS

COURS GRATUITS - INSCRIVEZ-VOUS SUR
rencontres-cuisine-sante.com

GRATUIT ATELIERS DE CUISINE SANTÉ & ANTI-GASPI SUR LES MARCHÉS DE PARIS

PROGRAMME 2017

HORAIRES : 9h45 - 13h00

Vendredi 24 mars	Marché Monge 75005	Les épices : du plaisir gustatif aux bienfaits santé
Mercredi 29 mars	Marché Ordener* 75018	Recette de votre panier du marché
Mercredi 29 mars	Marché Grenelle* 75015	Recette de votre panier du marché
Jeudi 30 mars	Marché Point du jour* 75016	Recette de votre panier du marché
Vendredi 31 mars	Marché Anvers* 75009	Recette de votre panier du marché Horaires 15h00-19h00
Samedi 1er avril	Marché Batignolles Bio* 75017	Recette de votre panier du marché
Samedi 22 avril	Marché Maubert 75005	La cuisine savoureuse, zéro déchet 
Vendredi 5 mai	Marché Aguesseau* 75008	Poisson et bienfaits santé de la cuisson vapeur
Samedi 6 mai	Marché Barbès* 75018	Cuisez bon et sain avec un petit budget
Vendredi 12 mai	Marché Daumesnil 75012	A la découverte des saveurs de printemps
Mercredi 17 mai	Marché Alésia 75013	Le chocolat, un aliment d'exception
Vendredi 19 mai	Marché Saint-Charles* 75015	Vous êtes le chef : proposez une recette des produits du marché
Samedi 20 mai	Marché Berthier* 75017	Les courges ou cucurbitacées, plaisir gustatif et bienfaits santé
Vendredi 26 mai	Marché Porte Molitor* 75016	Fête des marchés. 2 recettes pour les sportifs !
Samedi 27 mai	Marché Cervantes* 75015	Fête des marchés. 2 recettes pour les sportifs !
Dimanche 28 mai	Marché Ney* 75018	Fête des marchés. 2 recettes pour les sportifs !

Samedi 3 juin	Marché Lefebvre* 75015	Sel : mode d'emploi en cuisine et dans l'alimentation quotidienne
Samedi 10 juin	Marché Edgar-Quinet 75014	2 recettes pour les sportifs !
Dimanche 18 juin	Marché Villemain 75014	L'art d'accommoder les restes de façon savoureuse 
Dimanche 25 juin	Marché Brune 75014	Préparer sa boîte à lunch santé
Dimanche 2 juillet	Marché Porte Dorée 75012	La cuisine savoureuse, zéro déchet 
Mercredi 13 septembre	Marché Auteuil* 75016	Bien choisir et apprendre à cuisiner les matières grasses
Samedi 16 septembre	Marché Cours de Vincennes 75012	L'art d'accommoder les restes de façon savoureuse 
Vendredi 22 septembre	Marché Gros La Fontaine* 75016	Fête de la Gastronomie : au coeur du produit
Samedi 23 septembre	Marché Ordener* 75018	Fête de la Gastronomie : au coeur du produit
Dimanche 24 septembre	Marché Convention* 75015	Fête de la Gastronomie : au coeur du produit
Dimanche 1 ^{er} octobre	Marché Jeanne-d'Arc 75013	Vous êtes le chef : proposez une recette des produits du marché
Dimanche 22 octobre	Marché Ornano* 75018	Cuisine du monde et produits du marché
Dimanche 12 novembre	Marché Maison-Blanche 75013	La cuisine savoureuse, zéro déchet 
Samedi 25 novembre	Marché Président-Wilson* 75016	Antioxydants naturels et saveurs d'automne
Samedi 9 décembre	Marché Lecourbe* 75015	Préparer un repas de Fêtes avec les produits du marché



COURS GRATUITS - INSCRIVEZ-VOUS SUR : rencontres-cuisine-sante.com

« Vous pouvez également participer par tirage au sort sur les marchés du Groupe Dadoun où figure une astérisque*. Coupons à demander à vos commerçants et à glisser dans l'urne une semaine avant l'atelier »



Ateliers de cuisine santé & anti-gaspi sur les Marchés de Paris

3 ateliers de 1h par matinée pendant lesquels des **chefs et des nutritionnistes** expliquent, de façon interactive et ludique, les fondements d'une **cuisine saine et équilibrée, conçue pour le bien-être et le plaisir de chacun, sans oublier une sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire** ».

En 2017, nous poursuivons l'organisation de 5 « **Disco-Soupe*** » à la suite des cours de cuisine, de 13h à 15h, pour mettre plus particulièrement en avant le principe d'alimentation durable et éco-responsable.



* « Les Disco Soupes sont des sessions collectives et ouvertes de cuisine de fruits et légumes rebuts ou invendus dans une ambiance musicale et festive. Les soupes, salades, jus de fruits ou smoothies ainsi confectionnés sont ensuite redistribués à tous gratuitement. Les Disco Soupes permettent l'éducation à une cuisine saine, la découverte du plaisir de cuisiner ensemble, et, bien sûr, la sensibilisation du plus grand nombre au gaspillage alimentaire. »

MAIRIE DE PARIS




Groupe BENSIDOUN
Concessionnaire de Droits Communaux


DADOUN
17 Rue de Paris

cuisine
& santé.

NOUVEAU

Retrouvez nos cours
de CUISINE SANTÉ et ANTI-GASPI à

L'Atelier cuisine
& santé.

55, Rue Gabriel Péri - 92300 Levallois-Perret



EVENT & UN

CUISINE & SANTE®

est une marque déposée par la société EVENT & UN SARL

97, rue du Bac - F 75007 Paris

Tél : +33(0) 1 86 95 48 10 - Mob: +33(0) 6 95 58 12 69

Courriel: contact@event-et-un.com

