

# Ateliers cuisine 2019

sains (et bio), économiques et gourmands  
à la maison de quartier Sainte-Thérèse

## Comment alléger l'apéritif ?

Samedi 26 janvier de 10h30 à 13h30

## Cuisiner les légumes d'hiver

Vendredi 8 février de 10h à 13h :

## Biscuits salés et sucrés : vite fait bien fait

Jeudi 14 février de 15h à 17h (vacances scolaires)

atelier ouvert également aux enfants à partir de 10 ans

## Influences japonaises

Samedi 23 mars de 10h30 à 13h30

## Joyeuses légumineuses (suite)

Samedi 27 avril de 10h30 à 13h30

## Mille et une sauces

Samedi 25 mai de 10h30 à 13h30

## Cuisine libanaise

Vendredi 21 juin de 10h à 13h

Tarifs : 25 € (adhérent) / 30 € (10€ / 12€ atelier biscuits)

Inscription et règlement Maison de quartier de Sainte-Thérèse,  
14 rue Jean Boucher à Rennes / 02.99.22.24.44 / [www.mqst.org](http://www.mqst.org)

Animé par Hélène Leflaive\* (cuisinière et diététicienne)

L'atelier comprend le temps de cuisine ainsi que le temps de repas collectif. Les ingrédients (issus de l'agriculture biologique) et le matériel sont fournis. Chaque participant repart avec les recettes imprimées et une petite documentation en lien avec le thème abordé. Il est possible d'envoyer par courrier un chèque (encaissé après l'atelier) à l'ordre la maison de quartier pour s'inscrire.

\*[www.dietetiquenutritiondurable.fr](http://www.dietetiquenutritiondurable.fr)