

# Les ateliers de cuisine

**Lieu: L'Atelier Gourmand - Le Mans**

**ZAC des Hunaudières - La Lande du Camp - 72230 RUAUDIN**



**Avec le soutien de la Conférence  
des Financeurs de la Prévention de  
la Perte d'Autonomie des  
Personnes Âgées**



**L'atelier Gourmand**  
Apprendre à cuisiner bien, bon et beau

**Mardi 13 mars 2018 de 9h30 à 11h30 ou de 14h30 à 16h30**

Les Cocottes: Cocotte de gambas julienne de légumes au curcuma, réduction aux agrumes - Cocotte parmentière de canard confit - Cocotte de pommes en croûte feuilletée

**Mardi 3 avril 2018 de 9h30 à 11h30 ou de 14h30 à 16h30**

Poisson d'Avril: Crème brûlée de la mer - Tournedos de cabillaud au lard sauce béarnaise - Fondant chocolat

**Mardi 2 octobre 2018 de 9h30 à 11h30 ou de 14h30 à 16h30**

Menu d'octobre: Moelleux de chèvre au pesto de noix - Yassa poulet (Sénégal) - Pots de poire, pommes caramélisées

**Vendredi 12 octobre 2018 de 9h30 à 11h30 ou de 14h30 à 16h30**

Au coin du feu: Capuccino de saison mouillettes au bacon - Ballottine de volaille farcie aux champignons - Beignets de pomme flambées au rhum

**INSCRIPTION : 5 € \*** Sous réserve de validation de la Conférence des Financeurs



## Les ateliers de cuisine 2018

NOM: .....

Prénom: .....

Tel: ..... Email: .....

Association Générations Mouvement de : .....

Je souhaite participer à l'atelier suivant:

☐ Les cocottes ☐ Poisson d'Avril ☐ Menu d'octobre ☐ Au coin du Feu

☐ De 9h30 à 11h30 ou ☐ de 14h30 à 16h30

**Je joins mon règlement de 5 € / atelier.**

**Coupon à retourner à**

Générations Mouvement 72 - 30 rue Paul Ligneul 72032 LE MANS Cedex 9 ou [gmouv72@orange.fr](mailto:gmouv72@orange.fr)