



# La cuisine du jardin solidaire

*Bilan des actions menées en 2013/14*



**De la graine à l'assiette**

Association De la graine à l'assiette  
2 rue de l'Union 80000 Amiens  
03 22 52 20 50  
[cotyledon@live.fr](mailto:cotyledon@live.fr)  
[www.delagrainealassiette.fr](http://www.delagrainealassiette.fr)

# Les ateliers culinaires

**Nombre d'ateliers** : 8 ateliers

**Nombre de personnes touchées** : environ 20 personnes dont 6 personnes qui revenaient à chaque atelier

**La fréquence des ateliers** : 1 atelier par mois environ

- Animation de 4 ateliers culinaires entre décembre 2013 et avril 2014
- Animation de 4 ateliers culinaires entre avril et juin 2014

**La thématique** : Découvrir et cuisiner des fruits et légumes frais, locaux, biologiques et de saison

Quelques thématiques d'ateliers effectués :

- ❖ **19 octobre 2013** : La préparation d'un buffet pour la semaine du goût avec les participants de l'atelier culinaire (soupe de fanes de radis, découverte de la betterave crues, le poireau en soupe ou en flan)
- ❖ **16 décembre 2013** : Un apéro de Noël avec des légumes (tempura de radis noir, gelée de betterave à la crème fouettée de chèvre et de mâche, samossa de légumes, etc.)
- ❖ **21 janvier 2014** : La découverte des légumes oubliés (soupe de butternut, moelleux de panais, etc.)
- ❖ **4 février 2014** : La découverte des céréales et légumineuses (galette de céréales aux légumes de saison, cookies de flocons d'avoine, etc.)
- ❖ **15 avril 2014** : Ateliers culinaires avec des recettes proposées par les participants (pita aux orties, cake aux légumes, crumble pommes/rhubarbe/orange)

**Le lieu** : Atrium

**Durée des ateliers** : 4h30

### **Déroulement :**

- Accueil et présentation des recettes
- Préparation du repas
- Rangement de la cuisine
- Partage du repas
- Nettoyage de la cuisine
- Distribution des restes du repas

### **Contenu de la prestation :**

- Distribution d'un livret de cuisine aux participants
- Mise à disposition du matériel de l'association
- Animation de l'atelier