

# Cuisine lowtech



## ATELIER CUISINE

### OBJECTIFS

- Sensibiliser aux avantages nutritionnels et écologiques d'une cuisson basse température.
- Transmettre les bonnes pratiques pour cuisiner avec une marmite norvégienne.
- Inviter à une cuisine plus végétale.



**5h00**

3h30 : cuisine et échanges  
1h30 : repas et rangement



**PUBLIC**

À partir de 17 ans.

Une marmite norvégienne est un auxiliaire de cuisine économique et écologique (avec peu d'utilisation de gaz et d'électricité) qui permet de cuire à basse température des plats. Lors de l'atelier nous cuisinerons tout un repas avec des marmites norvégiennes. Cet atelier peut se faire en complément de quatre ateliers couture proposés par notre partenaire « Au fil de soi » pour coudre sa marmite norvégienne.



## THÉMATIQUES

Les « lowtech »,  
impact environnemental

# Informations pratiques

## NOS ANIMATIONS VOUS INTÉRESSENT ?

Prévoir une grande salle avec **un point d'eau et des branchements électriques.**

Pour les ateliers cuisine en milieu scolaire, la **présence d'un accompagnateur pour 10 enfants**, en plus de l'enseignant, est demandée.

Animations adaptables pour des **établissements médico-sociaux.**

## CONTACT

**Romane BESSON**

**0627214591**

**Laurie CHAMBARD**

**0776925143**

*Coordinatrices associative*

*contact@bocarecup.fr*