

Découverte des légumineuses

Après une découverte sensorielle des légumineuses, place à un quizz pour en apprendre plus sur ces protéines végétales. Participez ensuite à un atelier de cuisine pour tester de nouvelles recettes comme des tartinades de lentilles, des gâteaux au chocolat et aux haricots rouges, des gaufres aux pois chiches, etc.



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux avantages nutritionnels et écologiques des légumineuses.
- Découvrir l'histoire des légumineuses.
- Apprendre à cuisiner, faire ensemble et faire soi-même.



2h30

Temps de cuisine : 1h30
Échanges : 1h00

THÉMATIQUES

Protéine végétale,
lien à la terre



PUBLIC

À partir de 8 ans.

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