



Banque Alimentaire
de Bordeaux et de la Gironde



LE CAMION CUISINE A REPRIS DU SERVICE !

Joignez-vous à nous pour partager la joie de cuisiner et de manger ensemble.

Venez découvrir comment des ingrédients simples, accessibles et sains peuvent se transformer en délices inoubliables.

La **Cuisine Mobile** vous ouvre ses portes pour une expérience culinaire à part.

**de 10h
à 14h30**



MERCREDI 5 FÉVRIER - ÉTAULIERS

LUNDI 10 FÉVRIER - VAL DE LIVEPNE

LUNDI 17 FÉVRIER - ST CIERS SUR G.

LUNDI 10 MARS - VAL DE LIVEPNE

LUNDI 17 MARS - ST AUBIN

MERCREDI 26 MARS - ÉTAULIERS

PARTICIPATION DEMANDEE : 1 EURO

CONTACT / INSCRIPTION

SERVICE ACTION SOCIALE et INSERTION

CIAS

Communauté de communes
de l'Estuaire

05 57 32 43 31
sasi@cc-estuaire.fr





Les Ateliers « Cuisine MOBILE »

Le déroulé



1. RENCONTRE

Premier contact autour d'un café, pour se rencontrer et se pencher sur la recette du jour.

 **30 minutes**



2. LA PRÉPARATION DE LA RECETTE

Découpes, cuissons, dressage...
Tout ce qui est nécessaire à la préparation du repas.

 **1 heure 30 à 2 heures**



3. REPAS CONVIVAL

Après l'effort, le réconfort.

 **1 heure**



4. VAISSELLE ET MÉNAGE

Toujours en musique, on astique tous les recoins du camion.

 **30 minutes**



5. TEMPS D'ÉCHANGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

Un moment de discussion. Nous explorerons notamment les bases de l'équilibre alimentaire. Les participants partageront aussi leurs besoins pour façonner les ateliers futurs.

 **30 minutes**



6. AU-REVOIR !

Toutes les bonnes choses ont une fin !
Mais ce n'est qu'un au-revoir...