

Sarlat, le 24 avril 2024

## En cuisine avec le CIAS

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale organise des ateliers cuisine gratuits et gourmands. Explorez de nouvelles saveurs, découvrez des recettes saines et partagez un moment convivial autour de la table. À chaque atelier son propre thème pour un voyage culinaire inoubliable !



**Valoriser les produits locaux et de saison** : cuisiner avec des légumes frais du jardin et des ingrédients savoureux de notre région.

**Découvrir de nouvelles saveurs** : explorer la gastronomie du monde entier et apprendre des recettes authentiques de différentes cultures.

**Manger sain et équilibré** : acquérir des connaissances en nutrition et apprendre à préparer des repas savoureux et bons pour la santé.

**Partager un moment convivial** : se réunir autour de la table, discuter et passer un agréable moment entre voisins.

Les ateliers accueillent des petits groupes (5 à 8 personnes) pour une expérience culinaire personnalisée. Apprenez des techniques culinaires simples et efficaces. Découvrez des astuces pour une alimentation saine et équilibrée. Gérez votre budget courses grâce à des conseils pratiques. Préparez un menu complet composé d'un plat salé et d'un dessert puis savourez vos créations lors d'un repas convivial en fin d'atelier !

Rendez-vous un vendredi par mois de 9h30 à 13h30 dans la cuisine du Colombier.

### Calendrier prévisionnel des prochains rendez-vous :

- **24 mai** : atelier santé *(avec la cellule d'éducation thérapeutique de l'hôpital)*
- **21 juin** : atelier santé *(avec la cellule d'éducation thérapeutique de l'hôpital)*
- **26 juillet** : pique-nique
- **30 août** : cuisine Provençale
- **27 septembre** : atelier santé *(avec la cellule d'éducation thérapeutique de l'hôpital)*
- **25 octobre** : cuisine Syrienne
- **29 novembre** : atelier santé *(avec la cellule d'éducation thérapeutique de l'hôpital)*
- **20 décembre** : surprise de Noël

Pour participer il est primordial de s'inscrire auprès du CIAS au 05 53 31 88 88 au plus tard la semaine précédant l'atelier souhaité. La participation aux ateliers est gratuite.

**Tous à vos tabliers et bon appétit !**