

## Lancement des ateliers cuisine

Depuis le 17 mai 2021, Maéva DAVY a rejoint l'équipe du CCAS le temps d'un stage de 1ère année de BTS Conseillère en Economie Sociale et Familiale. Un des objectifs de son stage était de participer au fonctionnement du CCAS et plus précisément de Soli'Market. Après 3 semaines d'observation à Soli'Market, Maéva a remarqué que des produits étaient délaissés par les bénéficiaires. Elle a décidé de les mettre en avant dans des ateliers cuisine.

### Atelier cuisine

Le 11 juin 2021  
de 9h30 à 11h30

A Soli'Market

Sur inscription

Prévoir un tupperware et bocal pour récupérer sa part



### Pâte brisée



#### Matériels

- Four traditionnel
- Casserole
- Plat à tarte
- Seladier

#### Ingrédients

- 250 grammes de Farine
- 125 grammes de Beurre mou
- Eau
- sel

#### Etapes

- Verser 4 cuillères à soupe d'eau dans une casserole
- Ajouter le beurre, et le pincée de sel
- Laisser chauffer jusqu'à ce que tous les ingrédients fondent
- Retirer du feu
- Ajouter la farine et remuer avec une spatule jusqu'à ce que la boule de pâte se détache des bords de la casserole
- Etaler avec les mains la pâte

### Quiche à la ratatouille



#### Matériels

- Four traditionnel
- Plat à tarte
- Seladier

#### Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 1 à 2 boîtes de ratatouille
- 4 oeufs
- 1 cuillère à café de thym, sel et poivre

#### Etapes

- Etaler la pâte dans le plat à tarte
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Dans un saladier casser les oeufs, saler, poivrer et ajouter le thym
- Ouvrir la boîte à ratatouille et verser son contenu dans le saladier
- Verser le tout sur la pâte
- Faire cuire au four à 180°C pendant 30 à 40 min

### Smoothie bowl



#### Matériels

- Mixeur
- Tupperware ou bocal
- Seladier

#### Ingrédients

- 2 bananes
- 200g de petit-lait à la fraise
- 100ml jus de fruit
- Citron

#### Etapes

- Mixer les bananes et les petits-lait à la fraise jusqu'à avoir une texture lisse
- Ajouter le jus de fruit et le citron
- Verser la préparation dans un grand bol
- Ajouter des biscuits amiettés

Maéva a réalisé les supports de communication : l'affiche pour annoncer l'atelier et les fiches recettes

## 2 ateliers cuisine en juin

Le premier atelier a eu lieu le vendredi 11 juin avec une jauge sanitaire de 7 personnes maximum. Dès le jeudi 3 juin durant la vente, Maéva a proposé aux bénéficiaires de participer. Trois d'entre eux ont répondu présents ainsi que 2 bénévoles. Aidés des fiches recettes, les participants ont confectionné chacun leurs quiches et smoothie à rapporter chez eux. Le second atelier s'est déroulé le 25 juin avec au menu : des courgettes farcies au thon et un crumble aux abricots. Tous les participants ont apprécié ce moment convivial.

Nous espérons que d'ici quelques mois, les ateliers cuisine se termineront par un repas partagé !



**Vous avez envie de participer ou d'animer un atelier cuisine ?**

**Contactez Séverine au 02.85.290.349**