



**15 Octobre 2024**

**17:30 - 20:00**

14 rue Duhamel

**69002** Lyon

**// Pour qui ?**

Tous les jeunes à partir de 14 ans bénéficiant d'un accompagnement éducatif, intéressés par la thématique.

**// Quoi ?**

Un atelier de cuisine simple, économique et équilibrée animé par Rémi, chef cuisinier au restaurant Rhizome. Rhizome, c'est le plaisir d'être ensemble autour d'une table, un peu comme à la maison, et de déguster une cuisine simple et parfumée, à partir de produits locaux et bio.

**Le contenu de l'atelier**

Le manque de compétences en cuisine est souvent associé à une alimentation déséquilibrée et à l'augmentation de la consommation de produits alimentaires transformés ou autres plats à forte densité énergétique mais de faible qualité nutritionnelle.

Grâce aux conseils de Rémi, apprenez à préparer des repas familiaux rapides, sains, abordables, à base de produits frais.

**Les objectifs du programme**

- (Re)prendre le pouvoir de son assiette en décidant ce que l'on fait avec
- Mettre en regard le sentiment de confiance en soi et d'autonomie, deux qualités qu'on acquiert en devenant adulte
- Développer ses sens et ses compétences
- S'offrir un moment pour soi

**// Comment participer ?**

- Pour inscrire un jeune, rendez-vous ci-dessous ?
- Pour plus d'informations contactez nous à [itineraires@le-prado.fr](mailto:itineraires@le-prado.fr)