



**19 Février 2025**

**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 ?

#### **Programme de l'atelier**

Visite du marché fermier de producteurs locaux place Carnot, découverte des légumes de saison et de leurs saveurs, quizz sur les légumes, puis atelier de cuisine au sein du restaurant Rhizome avec des produits que l'on adore mais qu'on ne sait pas forcément cuisiner.

La cuisine de marché, c'est bon :

- Pour les économies, car les produits de saison sont vendus à prix juste.
- Pour la santé, car manger des fruits et légumes apporte beaucoup de nutriments.
- Pour le plaisir, car les légumes gorgés de soleil et cueillis à maturité ça a du goût !
- Pour la planète, car en achetant de saison, on réduit la probabilité d'acheter des produits qui ont poussé sous serre ou qui ont traversé la moitié des continents.

#### **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)