



**02 Avril 2025**  
**14:00 – 16:30**  
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**

L'idée ici n'est pas de zapper complètement le gras, le sucre, les produits laitiers, de son alimentation, en les pointant du doigt, mais de les introduire intelligemment et en juste quantité dans l'assiette.

Les conseils pratiques de Rémi, vous donneront les clés pour tendre vers le mieux manger avec un mini budget.

**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)