

# la cuisine

dimanche 2 mars • 16h30  
Le petit resto / le Plateau



## Drunch gourmand spécial salade

C'est une plante potagère dont on consomme le plus souvent les feuilles crues, mais à Eysines on les fait cuire et on les farcit ! Nous partagerons les savoir-faire d'Estelle !

Intervenant : Estelle Douady



mardi 18 mars • 18h30  
L'Eycho du Vigean



## Les choux

Les choux sont bons pour nous ! Il existe de multiples variétés mais leur point commun est de fournir peu de calories et de sucres. Ils sont riches en fibres, d'où leur intérêt dans les régimes amincissants. Nous découvrirons d'autres qualités avec Véronique et Anaïs.

Intervenant : la cantine de Voltaire



mardi 25 mars • 16h30  
Le petit resto / le Plateau



## Le brocoli

Comment associer le brocoli avec du fromage ou du poisson ? Estelle nous dévoilera ses secrets culinaires.

Intervenant : Estelle Douady



jeudi 24 avril • 14h00  
L'Eycho de la Forêt



## Les radis sous toutes leurs formes

On dit qu'ils sont d'été, d'automne, d'hiver et de printemps, de 18 jours, noirs, roses ou rouges. On consomme souvent leur racine crue mais Véronique nous proposera d'autres façons de les cuisiner.

Intervenant : la cantine de Voltaire



dimanche 27 avril - 10h30  
Le petit resto / Le Plateau



## L'œuf

C'est un ingrédient qui entre dans de nombreux plats mais comment le valoriser ? Estelle nous proposera un œuf surprise bien accompagné avec légumes, fromage ou poisson !

Intervenant : Estelle Douady



jeudi 17 juillet - 10h00  
L'Eycho de la Forêt



## Les herbes et plantes aromatiques

On emploie généralement leurs feuilles, fraîches, séchées ou déshydratées, pour assaisonner, relever ou parfumer. Véronique nous accompagnera vers une autre façon de les transformer. Puis nous en profiterons pour déguster tout ceci au parc Gramond !

Intervenant : la cantine de Voltaire



Les ateliers cuisine sont gratuits. Attention places limitées.  
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES au 05 56 16 18 11  
sandra.dartigues@eysines.fr • www.eysines.fr

# cuisine et jardin

1<sup>er</sup> semestre 2014

11 ateliers pour  
tailler, cuisiner,  
planter, déguster...



ACCÈS LIBRE  
ET GRATUIT

en partenariat avec



# le jardin...

Nouvelle édition des ateliers "cuisine et jardin". La gym est à l'honneur puisque nous apprendrons les bons gestes au jardin sans se faire mal, au cours des deux ateliers jardi'gym. Côté cuisine, beaucoup de verdure avec les salades, les choux, le brocoli et les herbes aromatiques que nous apprendrons à cuisiner autrement. Découvrez le programme des onze ateliers concoctés par le service du développement durable. Tous les ateliers sont gratuits mais n'oubliez pas de vous inscrire car le nombre de places est limité.



ce symbole signifie qu'une dégustation est offerte à l'issue ou durant l'atelier.

**dimanche 2 mars • 9h30**  
**Grange de Lescombes**



### La taille des rosiers

Vous souhaitez obtenir une floraison abondante ? Ne vous précipitez pas ! Vous pouvez les tailler jusqu'en mars. Rappelez-vous qu'il n'est pas recommandé de travailler en cas de gelées.

**Intervenant : Michel Justel - Jardiniers de France**

**samedi 5 avril • 14h00**  
**L'Eycho de la Forêt**



### Journée éco-festive

A l'occasion de la journée éco-festive organisée à l'Eycho de la Forêt, vous pourrez préparer une jachère fleurie grâce à une distribution de graines de plantes mellifères. Les fleurs de ces plantes attireront les abeilles, elles n'offriront pas leur nectar au même moment de la journée ni aux mêmes heures. Vous contribuerez ainsi aux bonnes conditions de vie des abeilles du rucher de la ville.

**Distribution gratuite d'un kit économie d'eau**

**dimanche 23 mars • 10h30**  
**Grange de Lescombes**



### Jardi'Gym

ou comment faire les bons gestes du travail au jardin. Le jardinage est une activité qui mobilise le corps, les muscles et vous permet donc de faire de l'exercice. Mais si ce type d'activité physique est bénéfique, il faut rester vigilant pour éviter les faux mouvements.

**samedi 7 juin • 9h00**  
**Grande place du Bourg**



### Troc Plantes - Raid des Maraîchers

A l'occasion du raid des maraîchers, venez échanger vos plants, vos graines lors du troc plantes géant organisé par la Ville et Jardiniers de France.

**dimanche 6 juillet • 10h30**  
**Grange de Lescombes**



### Jardi'Gym

ou comment faire les bons gestes du travail au jardin. Le jardinage est une activité qui mobilise le corps, les muscles et vous permet donc de faire de l'exercice. Mais si ce type d'activité physique est bénéfique, il faut rester vigilant pour éviter les faux mouvements.

**DU 1<sup>ER</sup> AU 4 AVRIL : SEMAINE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE**  
**LE 22 MAI : JOURNÉE MONDIALE DE LA BIODIVERSITÉ**

Informations et inscriptions au 05 56 16 18 11 ou par mail [sandra.dartigues@eysines.fr](mailto:sandra.dartigues@eysines.fr)

[www.eysines.fr](http://www.eysines.fr)