

PROGRAMME DE L'ACTIVITÉ

LE BON COUP DE FOURCHETTE

L'ACTIVITÉ « LE MOMENT JEAN-PIERRE COFFE® »

Vous avez envie de bien manger tout en respectant un certain budget ? Savez-vous qu'avec l'avancée en âge la part en protéines, le goût et l'odeur de nos repas sont de plus en plus importants ? Que des protéines végétales comme les lentilles, les haricots, les amandes, les noix ou les noisettes peuvent compléter les protéines animales ? Vous auriez aimé participer à l'émission de Jean-Pierre Coffe ? Et bien il n'est jamais trop tard !

Nous vous proposons un challenge, celui de faire le marché avec nous, respecter un budget, inclure des ingrédients favorables à votre santé et votre équilibre et cuisiner ensemble. Vous pourrez tester des ustensiles de cuisines innovants et ergonomiques dans une cuisine aménagée pour être facile d'utilisation.

INTERVENANTES



MARIE-CHRISTINE MOCELLIN (MARCHÉ DU LUNDI)

Infirmière, elle exerce au sein de son cabinet libéral pendant 20 ans. Marie-Christine Mocellin peaufine son savoir-être, notamment dans la relation d'aide et la prévention. L'importance de la transmission l'a amené à enseigner auprès des professionnel-le-s de santé. Pendant 10 ans, elle a également ouvert et tenue trois boutiques dans le secteur du meuble et des objets contemporains, et réalisé des projets de décoration. La cuisine est un de ses talents reconnus, ce qui lui a longtemps fait hésiter entre la blouse blanche et la toque blanche ! Elle est convaincue que la santé passe aussi par l'assiette : qualité des produits et qualité des propositions, le plaisir des sens gustatifs...



CLAIRE VISSÉ (MARCHÉ DU JEUDI)

Cheffe cuisinière-pâtissière formée et expérimentée. Après des années de pâtisserie traditionnelle, tout en structures et codes stricts, elle s'est affranchie pour s'aventurer vers de nouveaux chemins de saveurs. Claire Visse conjugue innovation et création avec ses valeurs de curiosité, générosité, d'insatiabilité et de gourmandise. Ses inspirations sont végétales. Au nom du goût et de la dégustation, elle défie avec humilité et crée en toute authenticité.

ACTIVITÉ N°1 - MARCHÉ ET CUISINE DU LUNDI (THONON-LES-BAINS)

BÉNÉFICES

- 👤 Activité physique
- 👤 Découverte d'une alimentation équilibrée et répondant aux besoins de l'avancée en âge
- 👤 Rapport qualité - prix : une alimentation saine dans un budget limité.
- 👤 Cuisiner ensemble dans une cuisine et avec des ustensiles ergonomiques

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Différentes recherches au cours des dernières décennies ont montré, sans équivoque, que la santé passe par une alimentation riche et variée mais aussi par une alimentation réfléchie.

En s'appuyant sur notre patrimoine culinaire international, cet atelier vous propose de (re)découvrir et d'approfondir les familles alimentaires et mieux savoir comment les cuisiner en se faisant plaisir et les sublimer.

C'est une cuisine familiale s'inspirant de tous les pays (cuisine française, italienne mais aussi asiatique, etc.) que vous (ré)investirez tout en respectant votre santé et votre équilibre alimentaire, tout en renforçant les goûts, les saveurs, les odeurs...

L'achat des ingrédients est compris dans le prix.

DURÉE



3H00

TARIF



50 € LA SÉANCE

ACCESSIBLE



PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE



ACTIVITÉ N°2 - ATELIER CUISINE VÉGÉTAL

BÉNÉFICES

- 👤 Activité physique
- 👤 Découverte d'une alimentation équilibrée et répondant aux besoins de l'avancée en âge
- 👤 Rapport qualité - prix : une alimentation saine dans un budget limité.
- 👤 Cuisiner ensemble dans une cuisine et avec des ustensiles ergonomiques

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le monde des plantes offre une variété de produits incroyables, et autorise toutes les audaces sans oeufs, sans lait et sans beurre. Une fois associés, céréales, huiles, sucres, matières et protéines végétales se déclinent et offrent de nombreuses possibilités de textures et de saveurs surprenantes !

Cet atelier vopus propose d'explorer le végétal pour découvrir autant, sinon encore plus, de goûts que dans une cuisine traditionnelle. Quelques exemples de thèmes :

- Les protéines végétales, où les trouver, comment les cuisiner,
- Cuisiner plus de végétal et réduire sa consommation carnée
- Le calcium, les matières grasses, les vitamines ... dans l'alimentation végétale
- Comment remplacer les oeufs en pâtisserie
- Comment construire un plat végétal

L'achat des ingrédients est compris dans le prix.

DURÉE 

3H00

TARIF 

50 € LA SÉANCE





ACCESSIBLE 

PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE



ACTIVITÉ N°3 - MARCHÉ ET CUISINE DU JEUDI (THONON-LES-BAINS)

BÉNÉFICES

-  Activité physique
-  Découverte d'une alimentation équilibrée et répondant aux besoins de l'avancée en âge
-  Rapport qualité - prix : une alimentation saine dans un budget limité.
-  Cuisiner ensemble dans une cuisine et avec des ustensiles ergonomiques

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Différentes recherches au cours des dernières décennies ont montré, sans équivoque, que la santé passe par une alimentation riche et variée mais aussi par une alimentation réfléchie.

En s'appuyant sur notre patrimoine culinaire international, cet atelier vous propose de (re)découvrir et d'approfondir les familles alimentaires et mieux savoir comment les cuisiner en se faisant plaisir et les sublimer.

C'est une cuisine familiale s'inspirant de tous les pays (cuisine française, italienne mais aussi asiatique, etc.) que vous (ré)investirez tout en respectant votre santé et votre équilibre alimentaire, tout en renforçant les goûts, les saveurs, les odeurs...

L'achat des ingrédients est compris dans le prix.

DURÉE



3H00

TARIF



50 € LA SÉANCE

ACCESSIBLE



PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

