

# ANIMATION « CUISINONS AUTREMENT ! »

## Public concerné :

tout public (adultes, enfants, familles), animation qui s'adaptera au public

## Structures concernées :

entreprises, MJC, centres sociaux, maisons des habitants, EPHAD, résidences autonomes...

Durée : 3h

Coût de l'animation : 500 €

Cette animation est menée avec une **analyste sensorielle**.

## 1/ Apports pratiques pour « Agir » : animations culinaires et sensorielles

Découvrir le contenu type d'un panier de saison en Amap (produits locaux et bio)

A partir du panier, cuisiner en équipe des recettes ludiques tout en évitant le gaspillage alimentaire : mousse courge/chocolat - cookie/chocolat - bonbons fruités - pains plats aux légumes - coloration de recettes à partir des légumes (crêpes et gaufres) - chips et galettes avec les fanes...

Jeu de dégustation des recettes élaborées par les équipes et découverte des ingrédients mystères (légumes, fruits utilisés dans les recettes) en utilisant et en parlant de ces sens

## 2/ Apports théoriques pour « Comprendre »

Pendant le temps de cuisson des recettes, discussion sur l'alimentation humaine. Il s'agit d'apporter une base de connaissances sur l'alimentation en abordant trois thèmes clés :

Les habitudes et comportements alimentaires de participants

L'équilibre et les besoins alimentaires (types d'aliments, quantités requises)

Comprendre l'environnement alimentaire (labels, circuits de consommation... Comment s'y retrouver ?)

Bonus : possibilité de découvrir un exemple de circuit-court avec la rencontre des personnes en Amap et/ou la participation à un temps de livraison Amap.

