



## Des cuisines collectives à Saint-Côme !

### Pour qui ?

La cuisine collective, c'est pour tous!  
Tous peuvent se joindre ou partir  
une cuisine collective à  
Saint-Côme ! Amis, familles,  
inconnus !

### Pourquoi ?

- Pour sortir de la maison.
- Pour le plaisir de cuisiner ensemble.
- Pour découvrir.
- Pour économiser.
- Pour cuisiner plus santé.
- Pour partager des connaissances. Etc.

### Comment ça marche ?

La cuisine collective est un tout.  
Ensemble, vous la faites vivre. Pour  
ce faire, 4 étapes primordiales :

- 1) on planifie
- 2) on fait les achats
- 3) on cuisine
- 4) on évalue et on goûte

Chacun rapporte chez soi les mets cuisinés. Il y en a pour tous les goûts !

### Autres volets de Cuisine et Compagnie

- **Ateliers culinaires** (technique pain de ménage, beignes, œufs, etc.)
- **Ateliers saine alimentation** (avec la technicienne en diététique de *Santé l'Action!* : protéines, collation santé, etc)
- **Ateliers découverte :**
  - Délices de nos boisés (Cueillette et dégustation de plantes comestibles avec guide. Coût minime)
  - Champignons (Cueillette et dégustation avec guide. Coût minime)
- **Formations :**
  - Gestionnaire et/ou manipulateur du MAPAQ
  - Compostage (avec la Régie Intermunicipale de Comté)
- **Jardins collectifs/communautaires**
- **Achats chez les producteurs agricoles locaux**

### Information et inscription :

C'est simple, contactez Aurélie Boyer

Par téléphone : 418-228-9192

Par courriel : santelaction.ab@hotmail.fr

**Bienvenue à tous !**