

Qui peut participer à une cuisine collective ?

Nos cuisines collectives sont accessibles à toutes les personnes de la communauté : hommes ou femmes seules, familles, enfants, peu importe l'âge et la situation financière.

Les cuisines collectives rassemblent des gens qui souhaitent combiner économies et bonne alimentation.

Chez nous, cuisiner devient un vrai plaisir !

Bienvenue à tous !

Affilié à :

Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



Moisson Beauce



REGROUPEMENT DES
CUISINES COLLECTIVES
DU QUÉBEC

TERRITOIRE

MRC des Etchemins



Pour plus d'informations,
contactez-nous.

Cuisines collectives de L'Essentiel des Etchemins



Suite 12, 201, rue Claude Bilodeau
Lac-Etchemin (Québec)
G0R 1S0

Téléphone : (418) 625-4112

Télocopieur : (418) 625-4111

Courriel : cuisines.essentiel@sogetel.net



La
cuisine
collective...
c'est plus que de la
cuisine



418 625-4112

Un peu d'histoire...

Les cuisines collectives ont fait leur apparition dans le territoire des Etchemins à l'instigation des sœurs Julie et Françoise Gagnon qui ont mis sur pied les premières cuisines à Saint-Prosper en automne 1998.

Les cuisines collectives, c'est ...

Un groupe de 3 à 5 personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner des plats à la fois nutritifs, succulents et économiques en quatre étapes:

- ◆ Planification
- ◆ Achat
- ◆ Cuisson
- ◆ Évaluation



Les participantEs choisissent ensemble des recettes, dressent la liste d'épicerie et font les achats. Ensuite, ils (elles) cuisinent collectivement leurs mets.

La contribution varie entre 1\$ et 1,25\$ par portion.

Cuisiner en groupe revient meilleur marché. Cela dit, l'argument économique, n'est pas l'unique motivation. Pour plusieurs, c'est davantage une occasion de socialiser, d'échanger des recettes et de partager des connaissances.

Des cuisines collectives adaptées et diversifiées

Cuisines collectives régulières

- une fois par mois -



Cuisines intergénérationnelles (parents-enfants-adolescents)

- une fois par mois -



Ateliers de cuisine les «Petits cuistots» pour adolescentEs - fréquence et nombre d'ateliers établi avec chaque groupe -



Purées de bébé

le 2ème mardi du mois -



Cuisines collectives pour étudiantEs des secondaires 4 et 5

(polyvalente et Maison des jeunes).



Ateliers de cuisine thématiques



** À noter que chaque groupe cuisine dans sa paroisse

C'est plus que de la cuisine...

Aider les familles et les personnes seules à s'alimenter sainement tout en économisant;



Améliorer nos connaissances culinaires;



Échanger des idées, des trucs et des connaissances;



Briser l'isolement;



Travailler en équipe;



Faire des rencontres et se faire des amis.

Témoignage : *"Je suis contente de participer aux cuisines collectives, parce que cela me permet de démystifier certaines recettes qui me paraissaient difficiles à faire. Maintenant, je peux cuisiner ces mets et j'en suis ravie. De plus, les enfants sont toujours curieux et contents de goûter aux mets que nous avons cuisinés."*



Pour ceux et celles qui veulent découvrir et partager leurs savoirs, c'est enrichissant, essayez-les !