



Ateliers culinaires “Cuisinez local, c’est génial” organisés dans le cadre des Mois Goûtez Lotbinière

Pendant trois mois, de septembre à novembre (les mois d’abondance au niveau des récoltes), il est proposé à la population de Lotbinière un temps fort d’information et d’acquisition de savoir-faire pour réussir à manger les produits de chez nous. Ainsi, plusieurs ateliers culinaires sont organisés.

Pour obtenir plus d’informations, communiquer avec Karine Marcoux, au 418 728-3330, poste 226 ou par courriel à kmarcoux@ciril.qc.ca

Les ateliers sont réalisés dans le cadre des “Mois Goûtez Lotbinière” grâce à une collaboration entre [Demain Lotbinière](#), [100 degrés](#), [Goûtez Lotbinière](#), PDZA de Lotbinière et la [SADC de Lotbinière](#).

1- 12 SEPTEMBRE : 9 H 30 MIN - 11 H 00 MIN
GRATUIT

Atelier virtuel : La congélation et la mise en conserve avec Élisabeth Paradis, Dt.P. du Groupe Promo-Santé Laval

Il n’est pas toujours possible de s’approvisionner en aliments locaux à l’année. Afin d’y arriver, il faut savoir user de stratégie et maximiser la conservation de nos aliments. La congélation et la mise en conserve sans autoclave sont de bons moyens pour y arriver.

Lors de cet atelier, vous apprendrez tout sur la congélation et la mise en conserve des aliments et sur la façon de les intégrer à votre quotidien de façon concrète. Ainsi, vous pourrez encore profiter des aliments d’ici en plein mois de janvier!

Atelier offert avec la plateforme ZOOM. Notez que pour profiter pleinement de l’expérience, il est préférable de joindre la rencontre via un ordinateur plutôt qu’une tablette ou un téléphone intelligent. Le lien pour joindre l’atelier sera acheminé par courriel aux participants.

Inscription obligatoire via ce [lien](#)

GRATUIT

Lien événement Facebook : <https://www.facebook.com/events/1178814089172055/>

2- 19 SEPTEMBRE : 13 H 00 MIN - 17 H 00 MIN

30 \$ OU 60 \$

CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE SAINT-APOLLINAIRE

Atelier en présentiel: La mise en conserve à l'autoclave avec Miss Conserves

Il n'est pas toujours possible de s'approvisionner en aliments locaux à l'année. Il faut savoir user de stratégie et maximiser la conservation de nos aliments. La mise en conserve à l'autoclave est un bon moyen.

L'atelier a pour but de démystifier l'autoclave et son utilisation pour que vous puissiez mettre en conserve vos propres recettes. Le cours comprend un volet théorique et un volet pratique. :

Inscription obligatoire via ce [lien](#)

Prix: 60 \$ (remise de 30\$ aux résidents de la MRC de Lotbinière sur place)

Lien événement Facebook : <https://www.facebook.com/events/3744138752282260/>

3- 3 OCTOBRE : 9 H 00 MIN - 11 H 30 MIN

15\$

Atelier virtuel : La cuisine végétarienne aux saveurs d'automne avec le chef-cuisinier Simon McGrath-Martel

Transformez vos récoltes d'automne en savoureux mets végétariens. Découvrez l'immense potentiel de la cuisine végétarienne avec un chef expérimenté et fort sympathique qui saura vous démontrer combien cette façon de cuisiner est universelle, simple, économique, riche en saveurs, et bonne pour la santé. Atelier virtuel par la plateforme ZOOM. Notez que pour profiter pleinement de l'expérience, il est préférable de joindre la rencontre via un ordinateur plutôt qu'une tablette ou un téléphone intelligent. Le lien pour joindre l'atelier sera acheminé par courriel aux participants.

Inscription obligatoire par le biais de ce [lien](#)

Prix: 15 \$ / participant.e

Lien événement Facebook : <https://www.facebook.com/events/939573289877121/>

4- 17 OCTOBRE : 9 H 00 MIN - 11 H 30 MIN

15\$

Atelier virtuel: La cuisine de tous les jours, version végé avec le chef-cuisinier Simon McGrath-Martel

Vous aimeriez intégrer des variantes végétariennes à vos mets du quotidien : pâtés chinois, pizza, pâtes alimentaires, hamburgers, sandwich, mijotés, pâtés, gratins, salades, etc. Introduire graduellement de nouvelles sources de protéines végétales à votre menu sans tout changer et sans sacrifier le goût, c'est l'expérience que vous propose le chef Simon McGrath-Martel, chef-cuisinier et formateur reconnu.

Atelier virtuel par la plateforme ZOOM. Notez que pour profiter pleinement de l'expérience, il est préférable de joindre la rencontre via un ordinateur plutôt qu'une tablette ou un téléphone intelligent. Le lien pour joindre l'atelier sera acheminé par courriel aux participants.

Inscription obligatoire par le biais de ce lien:

Prix: 15 \$ / participant.e

Lien événement Facebook : <https://www.facebook.com/events/307093113856649/>

5- 7 NOVEMBRE : 9 H 30 MIN - 11 H 00 MIN
GRATUIT

Atelier virtuel: Vide-frigo avec Élisabeth Paradis, Dt.P. du Groupe Promo-Santé Laval

Il n'est pas toujours possible de s'approvisionner en aliments locaux à l'année. Afin d'y arriver, il faut savoir user de stratégie, maximiser la conservation de nos aliments et éviter le gaspillage alimentaire.

Sachant qu'une famille canadienne moyenne jette plus de 1100\$ d'aliments par année, nous avons tous avantage à mieux gérer notre réfrigérateur, congélateur et garde-manger. Cet atelier vous offrira des astuces simples pour maximiser la durée de vie de vos aliments, des stratégies pour planifier vos achats et une tonne d'idées de recettes nutritives pour redonner vie à vos restes. Le temps des beaux légumes locaux qui flétrissent au fond du frigo est révolu !

Atelier virtuel par la plateforme ZOOM. Notez que pour profiter pleinement de l'expérience, il est préférable de joindre la rencontre via un ordinateur plutôt qu'une tablette ou un téléphone intelligent. Le lien pour joindre l'atelier sera acheminé par courriel aux participants.

Inscription obligatoire via ce lien

GRATUIT

Lien événement Facebook : <https://www.facebook.com/events/326038282088204/>

Pour obtenir plus d'informations sur les ateliers, communiquer avec Karine Marcoux, au 418 728-3330, poste 226 ou par courriel à kmarcoux@ciril.qc.ca

Les ateliers sont réalisés dans le cadre des "Mois Goûtez Lotbinière" grâce à une collaboration entre Demain Lotbinière, [100 degrés](#), Goûtez Lotbinière, PDZA de Lotbinière et la [SADC de Lotbinière](#).