

# Pratiques culinaires et réflexion



Cycle court de 5 soirées

**'Une assiette pour notre santé ...celle de la planète et de ses habitants !'**

**A Bruxelles, de 19h00 à 22h30**

**> Les jeudis 7/04, 21/04, 05/05, 19/05  
et le mardi 31/05**

## Participation

20 € par cours, incluant repas et notes, soit 100 € pour le cycle.

Acompte de 50€ à verser pour le 31 mars 2011.

Engagement pour l'ensemble du cycle.

Compte : **001- 5097137-57**

## Infos et Inscriptions

Rencontre des Continents asbl - 02/734.23.24

[vero.felis@rencontredescontinents.be](mailto:vero.felis@rencontredescontinents.be)

[www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be)



**Alimentation**  
**Convivialité**  
**Ecologie**  
**Santé**



*Avec l'aide de la Région de  
Bruxelles-Capitale*

# Contenus des cours



Cette formation est organisée par **l'asbl Rencontre des Continents** dans le cadre de ses activités d'éducation visant à accompagner les citoyens dans des processus collectifs et solidaires orientés vers le **changement social et l'élaboration collective** d'un **projet de société écologique et conviviale**.

La première soirée sera théorique et dédiée à la découverte de l'alimentation écologique et ses enjeux. Les 4 suivantes seront consacrées à la mise en pratique de l'assiette écologique sous forme d'atelier créatif. Chaque séance comportera un bref développement théorique d'un des groupes alimentaires de notre assiette, la réalisation collective du repas et le partage des recettes.

**Le jeudi 7 avril : l'assiette écologique**

**Le jeudi 21 avril : les légumes oubliés**

**Le jeudi 5 mai : les légumineuses et pâtés végétaux**

**Le jeudi 19 mai : les céréales**

**Le mardi 31 mai : les plats uniques**



Lieu de la formation : Fraternité du Bon Pasteur, Rue au Bois 365 b - 1150 Bruxelles

*Apprendre à cuisiner, c'est apprendre un ensemble de techniques, une façon d'organiser l'assiette, c'est pouvoir choisir et préparer les aliments en fonction des saisons, du rythme de l'année et de ses besoins...*

*Mais c'est aussi se situer, prendre position, s'engager face à des questions essentielles comme notre santé et celle de notre famille, le gaspillage, la pollution, de notre environnement et le respect des peuples du Sud.*

*L'objectif de ce cycle est l'élaboration d'un modèle alimentaire qui réponde tout à la fois à des critères de santé individuelle, de respect de notre environnement, et de convivialité (survie de notre agriculture, respect des peuples du Sud et des plus démunis)*