

## UN JOUR EN CUISINE : ATELIER DE CUISINE EN VIDÉO

« Réinventons les recettes du quotidien »

Nouvelles dates !

Une fois par mois, de  
14h30 à 15h30 :

- Mardi 23 février
- Mardi 30 mars
- Mardi 27 avril

Profitez d'un COURS DE  
CUISINE EN LIGNE convivial  
et ludique.

Et préparez une recette  
savoureuse de chez vous,  
en compagnie d'un chef-  
cuisinier et d'une  
diététicienne !



[www.silverfourchette.org](http://www.silverfourchette.org)

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la  
prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées

## Pour participer :



1

Inscrivez-vous  
auprès de votre  
association  
ou directement en ligne



2

Connectez-vous au lien de  
l'atelier, que vous aurez  
reçu par mail

Regardez la vidéo du cours  
ou réalisez la recette en  
même temps que le chef...  
et participez aux quizz

Remplissez le questionnaire,  
téléchargez la fiche recette  
et reproduisez-la chez vous !

3



4



Inscrivez-vous dès maintenant pour :

- Des fiches détaillées, avec la liste des ingrédients nécessaires à la réalisation de la recette à la maison
- Des conseils diététiques adaptés à l'alimentation des seniors