

# silver fourchette

ÉVÉNEMENT  
GRATUIT  
Réservé aux  
+ de 60 ans

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

« Réinventons les recettes du quotidien »

Jeudi 25 mars 2021  
15h - 16h30

*Minestrone de légumes  
oubliés aux conchiglie  
et œuf mollet*

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

3



4



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



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

silver  
fourchette