

silver fourchette

▶ LOIRET

ÉVÈNEMENT
GRATUIT
Réservé aux
+ de 60 ans

UN JOUR EN CUISINE : ATELIER DE CUISINE EN VIDÉO

« Réinventons les recettes du quotidien »

☐ Jeudi 15 avril
de 14h30 à 15h30
Recette autour du chocolat

☐ Jeudi 29 avril
de 11h à midi
Recette de saison

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

Action financée par la Conférence des financeurs de la
prévention de la perte d'autonomie du Loiret



Pour participer :



1

Inscrivez-vous
auprès de votre
association, mairie, CCAS
ou directement en ligne



2

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

Regardez la vidéo du cours
ou réaliser la recette en
même temps que le chef...
Participez aux quizz et
envoyez des photos de vos
réalisations !

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