

# C'est quoi

## CUISINONS ENSEMBLE?

Les participantes et les participants de Cuisinons Ensemble ont accès gratuitement à des formations à domicile.

Ces formations sont adaptées aux connaissances et aux capacités de la personne.

On apprend comment se procurer de bons aliments selon son budget, à préparer ses repas et à appliquer les règles de conservation.

Le but est de favoriser la santé, l'autonomie et la confiance en soi.

Acquérir des habiletés en cuisine, des notions de bonne alimentation et



d'hygiène liées à la préparation des repas font partie des objectifs de Cuisinons Ensemble.

En somme, Cuisinons ensemble permet à la personne d'acquérir des connaissances de base en cuisine, d'accroître sa capacité de planifier ses repas, d'effectuer de bons achats à meilleur coût et de réaliser ses recettes préférées.



*Merci à nos collaborateurs*

Les Cuisines collectives Hochelaga-Maisonneuve

Chez-Nous de Mercier-Est

Le Groupe d'Entraide Mercier-Ouest

Répit Providence

L'Échelon (Appartements du fleuve et l'Assomption)

Old Brewery Mission (Pavillon Lise Watier)

Marie-Chantal Bienvenu et Mélanie Massé

nutritionnistes CUSMM

FONDATION  
ÉCHO

Montréal 

Pour réserver

514 729.4123

mcote@lemurier.org

# Cuisinons ensemble

le  
Club

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



## AUTOMNE 2017

L'occasion de **socialiser**  
et de se familiariser aux  
**ressources du quartier**

# SEPTEMBRE

14	<b>Cuisinons les légumes d'automne</b> Où? Groupe d'entraide Mercier-Ouest (GEMO), 6765, rue de Marseille, 13 h 30 à 16 h 30, Coût: 5\$,
21	<b>Tombons dans les pommes... Sans se faire mal !!!</b> Où? Répit Providence, 1855, rue Dézéry, 9 h à 12 h, Coût: 5\$
25 ou 28	<b>Pique-nique dans un verger et autocueillette de pommes.</b> Où? Fabrique à Bouffe (FAB), 6869, avenue Papineau, cuisine, 11 h à 15 h environ, Coût: 2\$

# OCTOBRE

2	<b>Menu de l'entrée au dessert</b> Où? Cuisine Collective Hochelaga/Maisonnette (CCHM), 3568, rue Adam, 13h30 à 16h30, Coût: 5\$
5	<b>La récolte d'automne a été bonne!</b> Où? Pavillon Lise Watier, 4450, rue Ontario est (PLW). 13 h 30 à 16 h 30, Coût: 5\$
12	<b>Connaissez-vous les bols de POKE?</b> Où? Répit Providence, 1855, rue Dézéry, 9 h à 12 h, Coût: 5\$
19	<b>Cuisinons allemand</b> Où? Chez-Nous de Mercier-Est, 7958, rue Hochelaga, 9 h à 12 h, Coût: 5\$
26	<b>Faire de la pâte c'est pas de la tarte!!!</b> Où? Appartement du fleuve, 540, rue Poupart, 13h30 à 16h30, Coût: 5\$

# NOVEMBRE

2	<b>Variation sur les sauces pour pâtes</b> Où? HLM L'Assomption, 3315, boul. de l'Assomption, 13h30 à 16h30, Coût: 5\$
6	<b>Un peu d'exotisme, pourquoi pas?</b> Où? CCHM, 3568, rue Adam., 13 h 30 à 16 h 30, Coût: 5\$
16	<b>Faire différent, cuisinons des bouchées</b> Où? Répit Providence, 1855, rue Dézéry, 9 h à 12 h, Coût: 5\$
23	<b>Variation sur les sauces à boulettes</b> Où? GEMO, 6765, rue de Marseille, 13h30 à 16h30, Coût: 5\$
29	<b>Les Nutritionnistes nous informent</b> Où? FAB 6869, ave Papineau, Cuisine, 16 h à 20 h, Coût: 2\$

# DÉCEMBRE

4	<b>C'est le temps du «comfort food»!!!</b> Où? CCHM, 3568, rue Adam, 13h30 à 16h30, Coût: 5\$
14	<b>Un avant-goût de Noël</b> Où? Répit Providence, 1855, rue Dézéry, 9 h à 12 h, Coût: 5\$
21	<b>Party de Noël!</b> Où? FAB, 6869, ave Papineau, Cuisine, 15 h à 19 h

## C'est quoi LE CLUB?

Le Club, c'est un endroit où on peut socialiser en groupe, apprendre de nouvelles recettes, apprendre des techniques de cuisine, goûter à des nouvelles saveurs et en plus, c'est **avoir du plaisir.**

**Apportez vos  
contenants**