

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 sont 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

Le GEMO

Le SÉSAME

Répit Providence

L'Échelon (St-Timothée, Appartements du fleuve et l'Assomption)

HLM l'Assomption

Old Brewery Mission (Pavillon Lise Watier)

FONDATION
ECHO

Montréal 

Pour réserver

514.729.4123

mcote@lemurier.org



www.lemurier.org



PRINTEMPS/ÉTÉ 2017

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

MAI

Les légumineuses, ces mal aimées!

2 OÙ? Pavillon Lise Watier, 4450, rue Ontario est. **Coût:** 5\$, 13 h 30 à 16 h 30

Menu éclectique et goûteux

8 OÙ? Cuisine Collective Hochelaga/Maison neuve, (CCHM), 3568, rue Adam, **Coût:** 5\$ 13 h 30 à 16 h 30

DOSSIER: Petits déjeuners

18 OÙ? Répit Providence, 1855, rue Dézéry **Coût:** 5\$ 9 h à 12 h

VISITE GUIDÉE: INTERMIEL

23 OÙ? Rendez-vous FAB pour 12 h 30, **Coût:** 5\$

JUIN

Cuisinons vietnamien

5 OÙ? CCHM, 3568, rue Adam, **Coût:** 5\$ 13 h 30 à 16 h 30

Festival du hamburger sur BBQ

15 OÙ? Appartements du fleuve, 540, rue Poupart, **Coût:** 2\$ 11 h à 14 h

Variation sur l'asperge

22 OÙ? Répit Providence, 1855, rue Dézéry, **Coût:** 5\$, 9 h à 12 h

Cuisinons ensemble

le **Club**

Calendrier printemps/été

JUILLET

Spécial américain

3 OÙ? CCHM, 3568, rue Adam, **Coût:** 5\$, 13 h 30 à 16 h 30

Spécial pique-nique français

13 OÙ? HLM l'Assomption, 101-3315, boul. de l'Assomption, **Coût:** 2\$, 11 h à 14 h

Spécial BBQ portugais parc Visitation

18 ou 20 OÙ? FAB, 6869, avenue Papineau, **Coût:** 5\$, 10 h à 14 h (transport compris)

Cueillette de petits fruits (fraises et/ou framboises) à Laval

25 ou 27 OÙ? FAB, 6869, avenue Papineau, 12 h 30 à 16 h (transport compris), vous payez votre récolte

SEPTEMBRE

Cueillette de légumes à Laval

5 ou 7 OÙ? FAB, 6869, avenue Papineau, 12 h 30 à 16 h (transport compris), vous payez votre récolte.

Cuisinons les légumes d'automne

14 OÙ? GEMO, 6765, rue de Marseille, **Coût:** 5\$, 13 h 30 à 16 h 30

Tombons dans les pommes!

21 OÙ? Répit Providence, 1855, rue Dézéry, **Coût:** 5\$, 9 h à 12 h

Apportez vos plats

C'est quoi LE CLUB?

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