

Objectifs de l'association

- **SENSIBILISATION** : faire découvrir les potentialités de ce secteur, en particulier auprès des habitants de quartiers sensibles et de nos partenaires associatifs locaux.

- **INSERTION PROFESSIONNELLE** : favoriser l'accès à la maîtrise de savoirs et de compétences de base dans une visée professionnelle.

- **INSERTION SOCIALE** : sortir les publics avec lesquels nous travaillons de leur isolement, les initier à un équilibre alimentaire, développer leur créativité, leur donner l'envie de cuisiner et de se remobiliser sur un projet de vie pour les moins âgés; échanger sur les savoirs de chacun afin de les revaloriser et travailler sur leur estime de soi dans une démarche de participation citoyenne.

- **CREATION DE LIENS** : renforcer et créer du lien social, intergénérationnel, interculturel entre habitants des quartiers, personnes isolées (personnes âgées, handicapées...).

Actions à la découverte et pratiques culinaires dans un but d'intégration sociale visant à valoriser l'autonomie des personnes, par une meilleure intégration dans leur environnement. Nos publics : jeunes des quartiers, personnes en situation de handicap, personnes âgées, personnes bénéficiant des minima sociaux, femmes isolées et en grande précarités, femmes issues de l'immigration, populations migrantes...

Notre rôle est de les recevoir, d'aller vers eux, et puis écouter, initier, accompagner, encourager, afin de les rendre acteurs de leurs vie.

Une ambiance conviviale entre passionnés s'établit !!

Manger ne suffit pas.

Encore faut t'il bien manger, de manière équilibrée, pour contenter tous les goûts.

Les menus que nous vous proposons tiennent compte d'un grand nombres de nécessités.

Nous les avons conçus en pensant à votre équilibre alimentaire.

Harmonieusement répartis sur l'année, nos menus sont en règle générale faciles à réaliser.

Nous ne cherchons pas l'extraordinaire ou le sophistiqué.

Nous privilégions les produits frais et naturels, les modes de cuisson qui laissent aux aliments leurs qualités.

Nous évitons les sauces épaisses, les suppléments inutiles, toujours les surcharges qui rompent souvent insidieusement l'équilibre alimentaire.

Nous privilégions les plats qui tiennent compte d'un emploi du temps d'aujourd'hui.

Même quand le temps presse, il est aisé de varier les manières de cuisiner les aliments, pour les légumes et les poissons, privilégier un cuisine légère, naturelle.

Vive la variété !

Parmi les menus même les plus simples, il y a les produits régionaux, mais aussi les produits étrangers dont les plats parfumés par les épices et dont les arômes vous feront connaître des saveurs lointaines, les parfums exotiques, les pratiques culinaires de l'autre bout de la Terre, sans jamais quitter sa cuisine.

Le meilleur garant de l'équilibre du corps et de l'esprit, ne le trouve-t-on pas dans le plaisir de bien manger chaque jour