



**ANIMATION D'ATELIERS CULINAIRES
EN JARDIN COLLECTIF**

Mickaël RIVIERE
06.93.90.99.04
hello@pepe-jose.fr

Préambule :

PÉPÉ José est une start-up qui conçoit et livre des paniers à cuisiner accompagnés de leurs fiches-recettes. Légumes, viandes, poissons, épices, condiments...nous livrons chaque semaine tous les ingrédients frais, proportionnés et locaux pour cuisiner des repas équilibrés chez soi. Les produits contenus dans nos paniers proviennent de l'agriculture raisonnée ou bio et autant que possible de la production locale. En marge de cette activité, nous proposons depuis 2018 des animations autour de la cuisine en lien avec les jardins collectifs.



Objectif :

Avec PÉPÉ José, notre mission est de contribuer à l'évolution des habitudes alimentaires en permettant aux Réunionnais de manger mieux et plus sainement. En bref, l'idée est de faire vivre aux habitants de quartier, membres d'association, résidents de logements collectifs un moment gourmand et ludique autour des valeurs de la cuisine. A travers ces ateliers culinaires, notre principal objectif est de valoriser la production issue des jardins partagés, mais notre souhait est également de permettre aux participants d'.de :

- Apprendre à cuisiner sainement à partir des produits du potager.
- Favoriser l'autonomie et l'insertion des participants.
- Être sensibilisé.e aux bonnes pratiques en matière d'écologie et d'environnement.
- Développer la production locale à travers les jardins collectifs
- Renforcer la cohésion sociale entre habitants.

Composition :

Nous pouvons réaliser ces ateliers à partir de 8 personnes, et ce jusqu'à 30, en adaptant le format selon les objectifs à atteindre et imaginons ensemble un déroulé de sorte à faire de cet événement un moment original et pédagogique pour les participants.

Organisation :



Pour adapter nos ateliers culinaires aux jardins collectifs, nous mettons à disposition l'ensemble du matériel nécessaire à la réalisation de la séquence : matériel de cuisine, ustensiles, tabliers, mobilier, vaisselle...

A travers nos paniers-recettes, nous fournissons en complément de la production issue des cultures les ingrédients nécessaires à la réalisation des plats (viande, poisson, huiles, condiments...) Toutes nos recettes sont testées en amont afin de les rendre accessibles au

plus grand nombre. Nos recettes ne requièrent donc aucune connaissance particulière de la part des participants.

Protocole sanitaire :

Compte tenu du contexte actuel, nos ateliers de cuisine sont réalisés dans le strict respect du protocole sanitaire en vigueur, soit :

- Désinfection des plans de travail avant et après atelier
- Affichage des gestes barrières
- Lavage des mains obligatoire avant l'atelier
- Mis à disposition d'un spray hydro-alcoolique
- Port du masque obligatoire durant l'atelier
- Poste de travail, ingrédients & ustensiles distincts par participant
- Limitation des déplacements durant l'atelier.

Nos suggestions :

Nos recettes sont élaborées de sorte à permettre la confection de plats équilibrés : apport calorique journalier, proposition de légumes et féculents, alternative à la viande....nous avons recours à un.e diététicien.ne/nutritionniste afin de nous assurer de l'équilibre nutritionnel des plats cuisinés lors des ateliers. Enfin, nous mettons tout en œuvre pour fournir une information claire et transparente à destination des participants sur l'origine des ingrédients issus de nos paniers.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de plats que nous pouvons proposer dans le cadre de nos interventions :



Nos dernières prestations :

