

**ACTION  
GRATUITE**  
Réservée aux  
aux seniors

## ATELIER TOC-TOQUE SENIORS

*Des recettes à faire chez soi !*

**Jeudi 18 Février 2021**

*En partenariat avec la Ferme des Lys,  
Recevez gratuitement un kit complet  
pour participer à un atelier  
de cuisine depuis chez vous !*

**THEMATIQUE :**

*« Recette hivernale  
Pour un vrai régal ! »*

**Inscrivez-vous directement  
auprès de Marie-Jo de l'EVS au  
06 18 71 27 18**

**Inscription gratuite mais obligatoire**

*Date limite des inscriptions :  
Lundi 15 février*



Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Ain

## Pour participer :



1

Inscrivez-vous  
auprès de Marie-Jo

Recevez  
gratuitement votre  
panier à domicile

2



3

Réaliser la recette  
à partir des  
ingrédients du panier  
et à l'aide  
de la fiche recette



4

Si vous le souhaitez,  
prenez en photo  
votre plat  
joliment dressé

Régalez-vous !

5



6

Les plus belles  
photos seront  
mises à  
l'honneur  
sur notre site !



Dans votre panier, concocté en partenariat  
avec la diététicienne **Émilie GARNIER** :

- un déroulé détaillé pour vous guider
- tous les ingrédients nécessaires
- des fiches recettes
- une toque et un tablier Silver Fourchette
- un guide Silver Fourchette « Le livret des gourmets !!

silver  
**fourchette**  
AIN