



# ATELIERS CUISINE



3, 2, 1... GŌÛT !

DES RECETTES SIMPLES,  
GOURMANDES ET DE SAISON



# SUR-MESURE

---

- Choisissez votre date.
- Choisissez votre aliment.
- Atelier de 2 heures, entre ami(e)s ou en famille.

Choix de l'aliment parmi la suggestion de saison (hiver) : potimarron, butternut, chou-rouge, fenouil, poireau, rutabaga, lentille, haricot blanc.

Proposition de 2 recettes autour de l'aliment choisi.

# L'ATELIER

---

- Moment convivial et gourmand.
- Expériences sensorielles.
- Idées pour diversifier vos repas.
- Recettes simples, saines et faciles à refaire.
- Pistes cuisine pour étonner votre famille !

# TARIF

---

33€/personne (atelier 6 personnes minimum)

Tarif valable dans un rayon de 40 km autour de Montaigu (85), si rayon plus grand proposition sur devis.

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

- Produits issus de l'agriculture biologique et locale.
- Produits fournis par 3,2,1...goût !
- Recettes adaptées aux allergies alimentaires.
- Réservez et disposez de 3 mois pour faire l'atelier.

Envie d'un atelier dans votre cuisine ?

Si vous souhaitez en savoir plus :

Contact : [cecile@321gout.fr](mailto:cecile@321gout.fr)

[www.321gout.fr](http://www.321gout.fr)