

Les bonnes habitudes de vie **au cœur** des activités



Une invitation à la
découverte culinaire
pour les enfants
de 4 à 12 ans !

Les Fourchettes
de l'Espoir



ÉCOLE CULINAIRE
LES PETITS CHEFS

Notre Marraine
Soeur Angèle



Marmitons

S'adresse aux enfants de **4 à 6 ans** (Début des cours le 1^{er} samedi d'octobre)

Les enfants découvriront :

- Les joies de l'épicerie
- La fabrication des biscuits
- La préparation des recettes d'une grande simplicité (Entrées, soupes, etc.)
- Dégustation des divers aliments
- Comment dresser une table

Les grandes casseroles

S'adresse aux enfants de **7 à 12 ans** (Début des cours le 1^{er} samedi d'octobre)

Une initiation à la cuisine de base

Les jeunes apprendront :

- Le guide alimentaire canadien
- La confection des repas simples et de leur accompagnement
- La manipulation des équipements de cuisine
- Lire une recette et mesurer divers produits alimentaires

Les toques de cuisine

S'adresse aux enfants de **9 à 13 ans** (Début des cours le 1^{er} vendredi d'octobre)

Au cours de cette formation les jeunes apprendront :

- La préparation des menus (Entrée, plat principal, dessert)
- La préparation des déjeuners gourmets
- La préparation des recettes personnalisées

10,00\$ l'inscription

Frais pour l'année de 25,00\$ ou 35,00\$ selon le niveau

Contantez-nous

12 165 Boul. Rolland, Montréal-Nord, Qc, H1G 5Y1

Téléphone : 514 852 1492 Fax : 514 852 6220

Email : lesfourchettesdelespoir@hotmail.com

www.fourchettesdelespoir.ca