

## ATELIER TOC-TOQUE

*Une recette à faire chez soi !*

**Jeudi 10 décembre 2020**

*Recevez gratuitement  
un panier pour participer  
à un atelier de cuisine  
depuis chez vous !*

-----

*En partenariat avec  
RECETTES ET CABAS*

[www.silverfourchette.org](http://www.silverfourchette.org)

**Inscrivez-vous auprès  
de l'association  
P'OSER**

**06 58 01 43 27**

**PANIER  
GRATUIT**  
Réservé aux  
+ de 60 ans



Avec le concours de la Conférence des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Rhône

## Pour participer :



1

Inscrivez-vous  
auprès de votre  
association

Recevez  
gratuitement votre  
panier à domicile

2



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

3



Les photos les mieux notées  
seront mises à l'honneur et  
récompensées



4

Prenez en photo  
votre plat  
joliment dressé

5



## Votre atelier :



## Dans votre panier :

- Un déroulé détaillé pour vous guider
- Tous les ingrédients nécessaires à la recette
- Une fiche recette
- Une fiche conseils diététiques
- Une toque et un tablier Silver Fourchette