

CUISINE

« *Cuisiner suppose une tête légère, un esprit généreux et un cœur large.* » Paul Gauguin

« Vivre ensemble à Cannes »



vivreensemble
CANNES

Référentes
Florence Chabanis
Mabrouka Doghman

CUISINE



Référents / propositions :



RABIAA essafri_nina@yahoo.fr - 0627691440



JEAN MICHEL jmg@secret-service-style.com - 0680571307



LINDA lindatriou@hotmail.co.uk - 06 44 95 11 20

Concept : Découvrir l'autre à travers ses traditions culinaires.
Partager « nos différences » culinaires.

1/Apprendre à cuisiner des spécialités de chaque communauté puis les déguster ensemble,

2/Partager des moments d'activités théoriques gourmandes inter-communautaires,

Référentes Atelier Cuisine :
Florence Chabanis - Mabrouka Doghman
cuisine@vivreensembleacannes.org



CUISINE



Sujet 1 / COURS DE CUISINE

Contributeur = nous, avec nos recettes personnelles, les mamans, les tantes, les grand-mères, les chefs en herbe passionnés !

Principe : Etre accessible à tous, privilégier des recettes peu onéreuses, faciles à réaliser et à reproduire chez soi.

Repas :

un groupe fait l'entrée, un autre le plat et le troisième le dessert

Réaliser un atelier cuisine avec un repas complet :

entrée / plat+ accompagnement + dessert sur une thématique type :

Cuisine de l'orient : variante typique à plusieurs religions.

Ex : libanaise chrétienne orthodoxe/musulmane Maroc ou Tunisie/juive turque ou tunisienne

Cuisine de l'Asie : repas bouddhiste / végétarien / Inde, Thaïlande / Chine

Cuisine repas des îles = repas épicé Antilles ou Madagascar...

Cuisine de fêtes : pâques/ noël / ramadan et suite kippour / pâques juive et chrétienne/

Cuisine du bassin méditerranéen : Tunisie , Turquie , Maroc , Algérie , Israël...

Inviter un » chef » » professionnel : cuisine thaï, cuisine marocaine, cuisine méditerranéenne ou autre de nos réseaux !

Choisir un thème ou un produit :

comment il est cuisiné ou assimilé en fonction des appartenances religieuses ???

Référentes Atelier Cuisine :

Florence Chabanis - Mabrouka Doghman

cuisine@vivreensembleacannes.org



CUISINE



Lieu : cuisine à disposition, pouvant accueillir 21 personnes, nous proposons de cuisiner en 7 groupes de 3 personnes, avec la répartition suivante : 2 groupes pour les entrées, 3 groupes plat et accompagnement, 2 groupes pour les desserts.

Date + horaires : nous suggérons le jeudi **une fois/mois** commençant à 18h30 (heure de sortie des bureaux) possible de nous rejoindre jusqu'à 19h, cuisine ensemble de 18.30 h à 19h45/20h.

Afin de faire partager ces plats nous suggérons d'inviter famille ou amis ! Repas partagé sur le lieu de cuisine (réfectoire de l'école) avec les participants + maximum 2 invités par participant actif en cuisine soit maximum de 63 personnes. (voir si c'est possible !) fin de repas à 21h30. Nettoyage et remise au propre des lieux, évacuation à 22h.

Prix : budget maximum de 5€ par personne invitée

confirmation des réservations atelier + invités au maximum 3 jours avant , si une personne se décommande après ces 3 jours (achats réalisés) il devra acquitter le prix du repas ou trouver un remplaçant !

Un plus ! =

prendre photos de l'atelier,

éditer/écrire la

mettre tout ça sur le site :

www.vivreensembleacannes.org

Référentes Atelier Cuisine :

Florence Chabanis - Mabrouka Doghman

cuisine@vivreensembleacannes.org





CUISINE

Sujet/ idée 2 - Conférence sur des sujets tels que :

cuisine des religions, qu'est le casher, le hallal, le végétarisme/ bouddhiste – pourquoi, comment quelle nourriture et plats ?

la ronde des épices, quelles épices pour un type de cuisine : asiatique, méditerranéenne, orientale

expliquer faire goûter ces épices ; toujours explication à l'appui faire goûter, tester ces goûts, partager des connaissances avec débat ouvert après présentation

Nous pouvons lier ces conférences au sujet cuisine traité en atelier cuisine avant = partage d'expériences, détails expliqués : cela peut permettre de partager à plus de monde nos recettes !

Lieu : à préciser

Périodicité/horaires : une fois/mois un jeudi en alternance avec les ateliers cuisine, horaire 18.30h à 19h45 soit 1h15

Cout : gratuit, ou parfois 1.5€

Contributeurs :

➤ Restaurateurs, chefs, conférenciers spécialistes, amoureux de la cuisine...

support écrit donné aux participants,
petits plats test à goûter

Référentes Atelier Cuisine :

Florence Chabanis - Mabrouka Doghman

cuisine@vivreensembleacannes.org



CUISINE

+ autres activités du groupe CUISINE

1 rendez vous tous les 6 mois

Grand repas sur confirmation de rendez-vous à préparer ensemble.

Apporter des plats préparés par des petits groupes à la maison : participation financière au réel = rencontre des membres et sympathisants.

Evénement annuel fête de vivre ensemble

réalisé par groupe/différentes spécialités culinaires, payant pour visiteurs et remboursement au réel des frais /marge pour l'association - voir pour achat matériel pour cours de cuisine...

Lors des réunions des membres actifs

Au lieu de demander à chaque participant d'emmener quelque chose à partager ; envoyer un mail à tous pour demander à tous si des volontaires sont partant pour préparer un menu pour l'ensemble des membres présents contre une participation au réel.

Les plats doivent être réalisés dans le respect de toutes les pratiques alimentaires (halal, casher, végétarien, végétalien...) pour que tout le monde puisse se restaurer.



Référentes Atelier Cuisine :

Florence Chabanis - Mabrouka Doghman

cuisine@vivreensembleacannes.org



+ pour info menu de la dernière
réunion VEAC

Soupe thaï coco aux crevettes et
fruits de mer

Bami - nouilles de riz au poulet à
l'Indonésienne

Salade d'endives aux pommes

Tarte pommes/poires

Exprimer votre satisfaction ?
cuisine@vivreensemblecannes.org

« Vivre ensemble à Cannes »



www.vivreensemblecannes.org