



À table pour 1 - 2 - 3 euros

Participez!

Cuisiner à petits prix, c'est possible avec « A table pour 1-2-3 euros »

- Nous vous proposons de recevoir gratuitement des petits livres de cuisine avec des plats à 1, 2, ou 3

Envie d'essayer ?

- Toutes les 2 semaines, vous recevez chez vous un livret avec 6 recettes faciles à réaliser.
- Le premier livret vous est envoyé quelques semaines après votre inscription.
- Vous recevez aussi une carte de client Colruyt (carte Xtra) sauf si vous en avez déjà une.
- Vous choisissez vous-même les recettes que vous voulez préparer.
- De temps à autre, vous recevez un produit gratuit à employer en cuisine.

Que trouvez-vous dans ce livret de recettes ?

- 6 recettes faciles
- appréciées aussi par les enfants
- pour 3 bonnes portions, par exemple :
 - 1 adulte et 2 grands enfants
 - 2 adultes et 2 petits enfants
- 1 portion coûte 1, 2 ou 3 euros
- maximum 3, 6 ou 9 euros à la caisse
- avec de chouettes conseils :
 - comment accommoder les restes
 - les enfants aident en cuisine

Avec liste de courses

- chaque ingrédient est illustré par une photo

- En parallèle, le PCS Condroz organise dès septembre **des ateliers cuisine** à Ouffet (**Rue des Pahys 6**) en lien avec les livrets de chez Colruyt. Nous y aborderons également plusieurs thématiques utiles (comment éviter le gaspillage alimentaire, comment cuisiner sainement avec un petit budget, quelles sont les astuces pour réduire le cout de mon caddy, comment bien réussir certaines techniques de cuisine,...) et nous participerons à la vie du jardin communautaire.

Nos dates d'ateliers sont : les **jeudis 19/09, 17/10, 21/11 et 12/12, de 9h à 14h à la maison d'accueil communautaire d'ouffet (Rue des Pahys 6)**

Pour résumer, vous pouvez vous inscrire pour ...

- Recevoir le livret... (gratuit)
- Participer aux ateliers cuisine où nous préparerons ensemble et en toute convivialité les recettes du livret (3euros/atelier)

Envie de participer ? Des questions ?

Vous pouvez contacter Inès Mooren (PCS Condroz) au 0474/77.46.42

Le transport ne doit pas être un frein, nous pouvons venir vous chercher pour tout problème de mobilité

