

## Communiqué de presse

Alençon, le 10 novembre 2017  
Pour parution immédiate



### **UNA lance son atelier gourmandise**

UNA, l'association de service à domicile démarre un atelier gourmandise. C'est le jeudi 09 novembre 2017 de 9h30 à 13h, dans les locaux UNA Pays Alençon Perche que huit personnes ont pu participer à cet atelier prévention.

Animé par la diététicienne Patricia Poignet, cet atelier remplit quatre objectifs :

- Evaluer les connaissances en cuisine des participantes
- Rappeler les premières règles d'équilibre alimentaire
- Remémorer les règles d'hygiène en cuisine
- Mais aussi et surtout passer un moment convivial

Et en pratique, comment ça se passe ?

Au début de l'atelier, les participants découvrent les produits tout droits venus du marché d'Alençon ayant lieu le même jour. Ainsi, nous travaillons toujours avec des produits frais et de saisons. Une fois les ingrédients sélectionnés, place à la recette. C'est un repas équilibré et complet que prépare les participants durant cette matinée. A l'issue de l'atelier, les volontaires se voient récompensés de leur effort en dégustant le repas.

Au menu de ce jeudi, feuilles de chêne et ses cubes de comté pour l'entrée. Pour le plat, papillote de tacaud et purée de carottes au beurre de Carrouges ont su ravir les papilles. Et en dessert, une tartelette aux pommes des vergers normands

Les repas préparés dans le cadre des ateliers gourmandises sont conçus pour être gourmands, équilibré et faciles à reproduire chez soi.

Ce premier atelier laisse place à de nombreuses autres séances qui auront lieu tous les quinze jours dans les locaux UNA. **Rendez-vous au prochain atelier le 7 décembre à Alençon.** Au menu : bœuf et agrumes pour prévenir des maladies hivernales et en prévision des fêtes de Noël. **Pour les bellêmois, la première séance aura lieu le 14 décembre.**

Sachez aussi que UNA propose d'autres ateliers comme l'atelier mémoire, l'atelier chant ou encore l'atelier numérique.

**Renseignements et inscriptions** auprès **d'Orlan POIRIER** au **06 72 51 54 11/02 33 80 42 60**