



Ateliers de cuisine

Nouvelle formule avec une maraîchère expérimentée

Objectifs :

- Se rencontrer - créer du lien social - rompre l'isolement des personnes âgées
- Découvertes culinaires avec des légumes du terroir et de saison cultivés par Emilie VERKAEREN, une maraîchère de Bonneville
- C'est l'occasion non seulement de passer un moment convivial et agréable avec des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêts mais aussi de découvrir de nouvelles recettes, de parfaire ses connaissances culinaires avec des produits sains pour la santé.
- Ateliers en sous-groupes, ce qui suscite une plus grande participation des aînés avec des tâches précises selon les recettes à réaliser

Exemples de menus :

- Paëlla ;
- Spécialité végétarienne avec entrée : panais caramélisé aux graines de sésame et sirop d'érable + plat : poireaux au saumon sauce béchamel et purée ;
- Menu de Pâques : entrée quiche du jour ; plat : magret de canard, sauce cerise et gratin dauphinois ;
- Spécialités de pâtes fraîche avec entrée lasagne épinard et ricotta et plat : tagliatelle, coquelet, sauce verte du moment et sauté de légumes du jour ;
- Zakouski apéro dinatoire avec feuille de brick au chèvre et miel, muffin salé au cheddar ; verrine aux deux saumons ; sablé au parmesan...
- Moussaka et un crumble de courgette et fenouil.

Prix demandé : 10 € par personne

Les dates : Les lundis de 9h30 à 13h.

Soit les 5/11 et 3/12 pour le groupe 1
ou 19/11 et 10/12 pour le groupe 2

Le lieu : Dans les cuisines du Foyer rural d'Ohey (à côté de l'Eglise)

Renseignements et inscriptions :

Françoise ROPSON, CPAS d'Ohey 085/61.19.91.

Cocoricoop

Cette fin novembre, quelque chose va changer dans la vie des habitants de Ohey : les premiers paniers alimentaires de la coopérative Cocoricoop seront disponibles toutes les semaines au Val d'Or, de 16h30 à 19 heures.

Vous aurez la possibilité de choisir parmi une liste étendue de produits issus tout droit de nos producteurs condruziens : Gesves, Assesse, Ohey, Havelange, Hamois, Ciney et Somme-Leuze. Pour ce faire, rendez-vous simplement sur le site www.cocoricoop.be (paiement en ligne).

Vous pourrez effectuer vos commandes à partir du dimanche à midi jusqu'au mardi soir, il vous suffira de venir chercher vos achats le vendredi au Val d'Or, en face de l'église.

Plus d'informations lors de la soirée cinéma : Ca bouge dans l'alimentation qui se déroulera au foyer rural d'Ohey (Place Roi Baudouin, 79) le jeudi 08 novembre.

Avantage de la formule : Une grande flexibilité pour le client ! Il est possible de commander toutes les semaines, ponctuellement ou juste une fois. Pour ceux qui seraient déjà convaincus par la démarche, il est d'ores et déjà possible de devenir coopérateur en achetant une ou plusieurs parts (à 100 €) afin d'avoir son mot à dire pour l'avenir de la coopérative via le droit de vote à l'Assemblée Générale.

Infos générales: Site internet www.cocoricoop.be

ou à info@cocoricoop.be ou 0497 34 95 99.



SOIRÉE CINÉMA

ÇA BOUGE DANS L'ALIMENTATION

COCORICOOP

FILM ET RENCONTRE

JEUDI 8 NOVEMBRE

À 20H

FOYER RURAL DE OHEY

Place Roi Baudouin, 79



circuit-court en condroz

Infos
gesvesentransition@gmail.com
www.gesvesentransition.be








Cette action s'inscrit dans le cadre de LEADER. Financée par la Région wallonne et l'Union Européenne.
 Fonds européen agricole pour le développement rural: "L'Europe investit dans les zones rurales".
 Avec le soutien des communes d'Assesse, Gesves et Ohey.
 Editeur responsable: Emiel Houtvliet, Place Gesves 10C, 5340 Gesves