



Pourquoi participer ?

- Plaisir de cuisiner ensemble
- Bien s'alimenter à moindre coût
- Cuisiner à moindre coût
- Faire des découvertes culinaires et culturelles
- Tisser des liens avec les gens de notre quartier
- Ouverture sur les autres cultures



Comment ça se passe ?

- Rencontre de planification
choix des recettes en fonction des circulaires et répartition des achats entre les participant(e)s.
- Journée de cuisson
préparation des mets, cuisson et partage des portions.
- Retour à la maison
avec des repas préparés.



Comment s'inscrire ?



Il suffit de contacter l'organisme offrant ces services près de chez vous !

Mets cuisinés	Achetés en magasin	Cuisinés à la maison	Avantages du repas cuisiné
Lasagne végétarienne	5.99 \$	1.92 \$	Plus de légumes et aucun additif alimentaire
Soupe Minestrone	0.78 \$	0.39 \$	Moins de sel, et légumes de votre choix
Paëlla	6.49 \$	0.35 \$	Aliments frais et assaisonnement personnel
Purée de bébé	0.89 \$	0.12 \$	Pas d'agent de conservation
Biscuits avoine	0.50 \$	0.09 \$	Sans gras trans et moins de sucre

Où cuisiner ?

PONT-VIAU

- La Parentèle de Laval
Tél : 450 662-9835
- Centre des Femmes de Laval
Tél : 450 629-1991
- TRILL
Tél : 450 662-444
- Relais Communautaire de Laval
Tél : 450 668-8727

FABREVILLE

- Au Jardin de la Famille Fabreville
Tél : 450 622-9456
- Maison de Quartier Fabreville
Tél : 450 625-54531

VIMONT

- La Ferme Jeunes au Travail
Tél : 450 661-1251

LAVAL OUEST

- Maison de la Famille Laval-Ouest
Tél : 450 962-3367

CHOMEDEY

- Enfants d'abord
Tél : 450 681-1154
- Bureau d'Aide et d'Assistance
Familiale (BAAF)
Tél : 450 681-9979

SAINT-VINCENT-DE-PAUL

- Relais du Quartier
de St-Vincent-de-Paul
Tél : 450 664-4711
- L'APARL
Tél : 450 661-5252

SAINT-FRANÇOIS

- Maison de la Famille de St-François
Tél : 450 665-6510

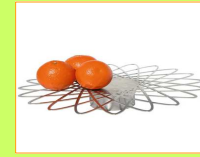
Des cuisines pour tout le monde!

Pour plus d'informations, consultez le :

www.securitealimentairelaval.org

sous la rubrique ressource.

Ou par tél au 450 681-6164
en demandant la personne ressource
pour les Cuisines Collectives



Les Cuisines Collectives de Laval

...
Pour tout le monde !

