

## LE FONCTIONNEMENT

Une cuisine collective, c'est un groupe de personnes qui décident de mettre en commun leurs idées, leur temps et leur argent pour cuisiner ensemble.

## LES ÉTAPES

### 1 PLANIFIER ENSEMBLE

Choisir les recettes

### 2 ACHETER LES ALIMENTS

Répartir les achats

### 3 CUISINER ENSEMBLE

Préparer les mets

### 4 EVALUER ENSEMBLE

Faire le suivi de l'activité

Le fonctionnement peut varier d'un organisme à l'autre .

## INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez l'organisme offrant ce service, le plus proche de chez vous!

## INFORMATIONS

Pour plus d'informations, consultez le :

Sur le site Internet  
[www.securitealimentairelaval.org](http://www.securitealimentairelaval.org)

(sous la rubrique ressource)

Par téléphone  
au 450 681-6164

(en demandant la personne ressource pour les cuisines collectives)

# LES CUISINES COLLECTIVES DE LAVAL

Des cuisines pour  
tout le monde !

Comité  
Cuisines  
Collectives  
Laval



## POURQUOI PARTICIPER?

- ◆ Plaisir de cuisiner ensemble
- ◆ Partager de nouvelles recettes
- ◆ S'alimenter à moindre coût
- ◆ Préparer des repas plus sains
- ◆ Faire des découvertes culinaires
- ◆ Tisser des liens
- ◆ S'ouvrir aux autres cultures

## EXEMPLES (PAR PORTION)

| Mets                       | Acheté en magasin | Cuisiné à la maison |
|----------------------------|-------------------|---------------------|
| Sauce spaghetti            | 1,70 \$           | 0,66 \$             |
| Velouté de poires & courge | 1,50 \$           | 0,21 \$             |
| Macaroni chinois           | 3,50 \$           | 0,88 \$             |
| Braisé de boeuf            | 2,50 \$           | 0,89 \$             |

### Avantages des mets cuisinés:

- choix et fraîcheur des aliments
- diminution de la teneur en sel
- aucun additif alimentaire
- aucun agent de conservation

# OÙ CUISINER ?

## LAVAL OUEST

*Maison de la Famille Laval-Ouest*

Tél. 450 962-3367

## FABREVILLE

*Au Jardin de la Famille de Fabreville*

Tél. 450 622-9456

*Maison de Quartier de Fabreville*

Tél. 450 625-5453

## PONT-VIAU

*Centre des Femmes de Laval*

Tél. 450 629-1991

*Relais Communautaire de Laval*

Tél. 450 668-8727

## LAVAL-DES-RAPIDES

*La Parentèle de Laval*

Tél. 450 662-9835

## CHOMEDEY

*Enfant d'Abord*

Tél. 450 681-1154

*Bureau d'Aide et d'Assistance*

*Familiale (BAAF)*

Tél. 450 681-9979

*Centre communautaire Val-Martin*

Tél. 450 973-8787

## SAINT-VINCENT-DE-PAUL

*Relais du Quartier  
de St-Vincent-de-Paul*

Tél. 450 664-4711

*Association pour les aînés résidant  
à Laval*

Tél. 450 661-5252

## SAINT-FRANÇOIS

*Maison de la Famille St-François*

Tél. 450 665-6510