



OBJECTIF

- Aller au marché avec les bénéficiaires
- Faire des choix de fruits et légumes ensemble
- Apprendre à les valoriser en cuisiner

PUBLIC

Bénéficiaires et
ambassadeurs

DESCRIPTION

I- Avant le marché

Discuter avec les bénéficiaires de leurs habitudes alimentaires

- Mangent-ils des fruits et légumes ?
- Quels sont leur freins à leur consommation de fruits et légumes ?
- Comment les cuisines t-ils ?

II- Au marché :

Choisir avec les bénéficiaires les fruits et légumes qu'ils aiment et qu'ils ont envie de cuisiner

- Encourager la variété
- Encourager a tester de nouveaux fruits et légumes pour les découvrir

III- En cuisine :

Préparer ensemble un repas avec les fruits et légumes achetés et le déguster ensemble

Echanger avec le bénéficiaire pour savoir :

- s'il a aimé ce qu'il a cuisiné
- est ce qu'il se sent capable de la refaire
- si il ajouterait / changerait des choses à la recette
- quelles sont les nouvelles découvertes culinaires qu'il souhaiterait faire