



*Cuisinez une fois, libérez vos soirées !*

## *Une nouvelle façon de cuisiner pour la semaine*

Des dîners faits maison, équilibrés... même quand on manque de temps !

*Pas toujours facile de cuisiner chaque soir... Mais, aimeriez-vous proposer à votre famille des repas sains, équilibrés, sans céder aux plats tout prêts ?*

### Comment

Le **batch cooking** est une méthode à la fois simple, moderne et adaptée aux rythmes des familles actives qui permet d'anticiper les repas de la semaine, manger varié, fait maison, et de gagner du temps sans renoncer au plaisir de cuisiner. Suivant vos disponibilités, nous cuisinons ensemble ou non, à votre domicile.

### En pratique

En une séance de 2h30\*, je vous accompagne pour :

- préparer les bases culinaires de 5 dîners et vous n'aurez plus qu'à les assembler, réchauffer les plats et prévoir un complément protéiné, le cas échéant.
- organiser votre cuisine en gagnant ainsi du temps, simplifier vos soirées grâce à des préparations prêtes de légumes, céréales, légumineuses et sauces.

\* Exemple pour une famille de 4 convives. Nous déterminons la durée de mon intervention en fonction du nombre de convives, des quantités souhaitées et de vos goûts alimentaires.

### Une cuisine accessible et de saison

Cuisinière professionnelle et auxiliaire de vie sociale, je vous guide pas à pas dans une ambiance conviviale. Je pratique une cuisine simple, gourmande et facilement adaptable pour :

- vous proposer, en fonction de vos goûts, 5 menus avec des conseils et astuces pour manger mieux ;
- vous apporter une solution confortable, même pour les semaines bien remplies.

**Simplifiez vos semaines et régalez-vous tout en gagnant plus de sérénité au quotidien !**

Règlement de l'atelier en CESU.

Coût en salaire net CESU de 50,00 € par atelier de 2h30\*. Hors coûts ingrédients.

Déplacement compris dans un rayon d'environ 15 km autour de la ville d'Hennebont.

**Contactez-moi pour organiser votre séance**

Téléphone : 06 37 18 81 01

Courriel : [sylvie@popoteencompagnie.fr](mailto:sylvie@popoteencompagnie.fr)