



# Cours de cuisine



# RENVERSER LA TABLE

Nous en sommes convaincus : ce n'est pas en suivant le courant que l'on crée le changement.

C'est pour cette raison que notre modèle a été pensé à rebours des pratiques culinaires jusqu'alors appliquées et transmises dans la cuisine.

Pour La Fabuleuse Cantine, l'« antigaspi » n'est pas qu'une ligne dans un cahier des charges, les « circuits courts » ne sont pas un concept d'antan et les « saisonnalités » ne se résument pas aux tendances du moment. Nous avons compris que pour proposer un modèle résilient, il fallait tout inverser... et renverser la table.

## Renverser la table c'est quoi ?

c'est cuisiner avec ce que les saisons et les productions nous imposent,

c'est considérer que ce qu'on appelle « déchet » est de la matière première,

c'est favoriser certains légumes pour inciter les producteurs à les cultiver à nouveau,

c'est écrire le menu après avoir cuisiner... et non avant,

c'est accueillir des artistes et des communautés différentes chaque soir dans nos lieux de vies,

c'est créer tout un maillage de producteurs sur le territoire et s'adapter à eux,

c'est fédérer des personnes de tous les horizons dans chacun de nos lieux,

**c'est aussi proposer à des entreprises ou des particuliers un service traiteur en accord avec leurs valeurs environnementales.**

La Fabuleuse Cantine renverse les status quos, les savoir-faire, les pratiques, les habitudes, les connaissances, la cuisine, le service... la table et les buffets ?





LA FABULEUSE CANTINE C'EST...

**100** TONNES D'INVENDUS  
TRANSFORMÉS EN 2023

EN 2023

**100 000**  
REPAS SERVIS

**52 000**  
BOCAUX VENDUS

**26 000**

**150**

PARTENAIRES

MARAÎCHERS, JARDINS  
D'INSERTION, ÉLEVEUR,  
VITICULTEUR, STRUCTURES  
CULTURELLES ET SOCIALES

**3** FABULEUSES CANTINES

+ **1** CONSERVÈRIE DES  
TERRITOIRES

+ **1** LABORATOIRE  
ANNEXE

+ **40** PERSONNES QUI  
TRAVAILLENT SUR  
LE PROJET

**1** PRIX AGRICA 2022  
+ PRIX DE L'INITIATIVE  
ECORESPONSABLE







# **20 tonnes** **de gaspillage alimentaire** **chaque minute en France**

La Fabuleuse Cantine en récupère 100 tonnes par an.

**NoW = No Waste / Maintenant !**





# COURS DE CUISINE



## Apéritif / Cocktail anti gaspi

### Rien ne se perd !

De nos comportements alimentaires à notre empreinte sur l'environnement, vous serez initiés à l'alimentation durable et à la cuisine anti-gaspi où comme dans la nature, rien ne se perd.

Limiter le gaspillage alimentaire, utiliser des produits sains, de saison et locaux, découvrir des astuces et préparations culinaires créatives, bref, mettre la main à la pâte !

Un atelier sérieux réalisé sans se prendre au sérieux dans une ambiance joyeuse ! On vous accueille dans notre Fabuleuse Cantine au 163 Avenue Jean-Mermoz.

**Durée :** 2h30 à 3h - avec dégustation sur place

**Groupe :** mini 6 personnes, maxi 20 personnes - cuisine en solo ou en groupes

**Tarif :** 49€ / personne - réservation sur devis et règlement en facture







# NOS ÉQUIPES



**LA FABULEUSE CANTINE DE LYON 8**  
**Sophie HANSALI**  
sophie.hansali@lafabuleusecantine.fr



@La Fabuleuse Cantine



@fabcantine.lyon

# À VOTRE SERVICE



**Toutes nos équipes ont déjà  
hâte de vous accueillir !**