



Association
Régalade

.....

Alimentation

vecteur de lien social

Projet pédagogique
avec des personnes en situation
de handicap en Charente

Sommaire

- 3 - Régalade
- 4 - Le contexte du projet
- 5 - Les objectifs du projet
- 6 - La méthode
- 7 - Les structures accompagnées
- 8 - Évaluation
- 14 - Des outils pédagogiques adaptés
- 15 - Évaluation quantitative en fonction des objectifs de départ et outil d'évaluation
- 16 - ADAPEI - La Gachère
- 20 - Arche La Merci SAVS - SAJ
- 22 - Arche à Cognac SAJ
- 23 - EHPAD COS Les Fins Bois
- 24 - Ferme des Vallées Logis de la Cour
- 25 - Exemples de recettes réalisées lors d'ateliers

Préambule

Lauréat CCAH

Le Projet « Alimentation, vecteur de lien social » a été **nominé au Lauréat du CCAH.**

Le jury du CCAH avait sélectionné le Projet de Régalade parmi 130 projets au niveau national.

Régalade était nominé dans la catégorie « Changer les pratiques ».

La cérémonie a eu lieu à Paris le 5 juin 2018.

Régalade et La Gachère ont assisté ensemble à la remise des prix.

Ce fut l'occasion de rencontrer des partenaires et de découvrir de nombreux projets.

Régalade a fait le choix de ne pas aller seul à la cérémonie.

Une résidente et une éducatrice de la Gachère ont accompagné l'association. En effet, les personnes en situation de handicap sont considérées comme des acteurs de Régalade. Nous travaillons avec eux, les personnes sont impliquées dans toutes les étapes du projet avec leurs compétences et leurs difficultés.

Régalade

Créée en 2005, à l'initiative d'enseignants, habitants, agriculteurs, familles, l'association Régalade mène **une réflexion et une démarche globale autour de l'alimentation, des circuits courts, de l'agriculture, de la santé, de l'environnement, du développement durable.**

Son territoire d'action est la **Charente.**

L'**accompagnement des porteurs de projets** est l'un des principaux domaines de compétences de l'association Régalade.

Les partenariats permettent chaque année à des structures d'initier ou de conforter des projets.

L'information, la sensibilisation et la formation des acteurs sont des éléments moteurs à la mise en place de projets et surtout à leur pérennisation.

Les objectifs de l'association sont :

- **Accompagner** des projets pédagogiques autour de l'alimentation et son environnement
- **Rapprocher** les producteurs locaux et la restauration collective
- **Valoriser** les liens entre les acteurs locaux.



Le contexte du projet



De plus en plus d'établissements accueillant des personnes en situation de handicap mental ont une politique d'ouverture vers le monde extérieur. Ils sont amenés à s'intéresser aux sujets de l'environnement et de l'alimentation. Au travers de rencontres, par le biais de manifestations, un besoin d'accompagnement s'est fait ressentir : les structures ne pouvant pas y répondre par manque de temps ou de compétences.

Ainsi, il y a déjà 8 ans, l'association Régalade a pu mettre en place une première expérimentation avec un groupe de la structure Foyer de vie « La Gachère » (ADAPEI) sur la thématique « *environnement et alimentation* » ; celle-ci s'est révélée très positive et encourageante, et a suscité d'autres demandes. C'est cette expérience avec La Gachère qui nous a fait prendre conscience du besoin.

Mais pour aller plus loin dans la démarche, Régalade avait besoin de créer, de développer et d'adapter des **outils d'animation sur ces thématiques**. Nous avons donc mis en place des actions pédagogiques comme

des ateliers sur la sensibilisation à l'alimentation équilibrée, la santé, un autre regard sur l'environnement..., mis en réseau les établissements, les producteurs, informer, accompagner les équipes « éducatives ».

Ce projet s'est développé grâce à l'appel à projet du Comité de Coordination de l'Action Handicap (CCAH).

Le territoire d'action de Régalade est la Charente avec un ancrage fort sur le Pays Ouest Charente. Notre connaissance du territoire et des acteurs locaux fut un atout pour associer de nouvelles structures locales au projet.

Nous nous sommes dit que

les structures accueillant des personnes en situation de handicap devaient avoir des besoins similaires à ceux de La Gachère. Nous les avons sollicitées pour leur proposer le projet. Elles ont répondu favorablement.

C'est aujourd'hui une force qui facilite **l'inclusion des personnes en situation de handicap**. En effet, les partenariats solides de Régalade permettent de développer de nouveaux projets entre structures. Par exemple avec des centres de loisirs, des écoles,... Notre connaissance du territoire est au service de l'inclusion des personnes en situation de handicap.

Les objectifs du projet

Objectif stratégique

Sensibiliser les personnes en situation de handicap mental à une alimentation équilibrée et à leur environnement proche grâce à une approche centrée sur le plaisir de chacun et le plaisir partagé.

Objectifs opérationnels

- **Permettre le développement et la pérennisation de chaque projet d'établissement**, par l'information, la sensibilisation et l'accompagnement des équipes éducatives
- **Mettre en réseau** les établissements concernés et les autres acteurs des territoires engagés dans des démarches similaires (écoles, centres de loisirs, festivals, etc.)
- **Intégrer les personnes en situation de handicap** au sein des structures partenaires
- **Créer des outils pédagogiques adaptés, des ateliers** (en direction des personnes en situation de handicap et des équipes éducatives...) pour sensibiliser les personnes en situation de handicap.
- **Évaluer l'impact du projet**



La méthode

La méthode proposée ci-dessous a été employée avec toutes les structures participant aux projets.

1 - Une démarche de recherche-action

Pour la mise en place d'une méthodologie de projet adaptée et la construction d'outils pédagogiques spécifiques à la démarche en s'appuyant sur les compétences diverses de nos partenaires (diététiciens, animateurs, éducateurs à l'environnement, éducateurs spécialisés, cuisiniers, etc.).

2 - Une approche globale de chaque projet

Accompagnement du projet de chaque structure (éducateurs, direction, infirmiers, cuisiniers, ...) : conseil, information (alimentation, santé, environnement, agriculture,...), accompagnement de leur réflexion propre, suivi vers une pérennisation.

3 - Des actions spécifiques auprès des publics en situation de handicap

- Animation ou co-animation des projets pédagogiques (goût, santé, équilibre alimentaire, potager, etc.) avec les éducateurs auprès des personnes handicapées.
- Intégration des personnes dans les actions tout public de Régalade (bénévoles au côté de Régalade sur des manifestations tout public comme la « Faîtes de la Récup », « la DiscoSoupe », « l'Été actif », ...)

4 - Une mise en réseau

Sur le territoire de la structure vers des partenaires de Régalade : festivals, centres de loisirs, écoles, agriculteurs, etc, entre structures accueillant des personnes handicapées souhaitant développer des actions dans ce domaine.

5 - Évaluation du projet

En évaluant à la fois l'impact des actions sur les personnes participantes mais aussi l'impact sur les structures concernées, notamment sur leur choix de prestataire pour leur restauration collective, le cahier des charges,...

Au sein de chaque établissement, ce sont les éducateurs qui ont été chargés d'identifier les personnes qui participaient aux actions, ateliers, ... en fonction de leurs capacités.

Notre objectif est que TOUS les résidents puissent participer d'une manière ou d'une autre au projet de leur structure.

Aussi, nous avons adapté les actions aux personnes, à leurs envies, à leurs besoins. En effet, lors de la mise en place des différents ateliers, nous prenions le temps d'échanger avec elles, soit de façon individuelle, soit

collectivement, afin de recueillir leurs propositions, leurs attentes, leurs envies, leurs remarques pour adapter nos actions au fil du projet.

La prise en compte de l'expression des personnes en situation de handicap fait partie de notre démarche de projet.

Chaque projet d'établissement est construit avec la structure concernée en adéquation avec les besoins de son public. Les actions sont donc uniques mais la méthodologie peut être dupliquée sur d'autres territoires.

Notre principe est la co-construction, co-animation et l'accompagnement, nous ne faisons jamais « à la place de ».

Il faut être humble, la priorité des structures est la personne accueillie, sa santé, sa sécurité, son bien-être. La vie quotidienne et ses aléas prennent beaucoup de temps aux éducateurs.

Nous sommes tous d'accord pour dire que l'alimentation contribue au bien-être de la personne et le projet de Régalade est un ingrédient parmi d'autres.

Les structures accompagnées

Les 7 structures accompagnées en 2017 / 2018 :

- **ADAPEI La Gachère** à Rouillac
- **Arche La Merci SAVS** à Courbillac
- **Arche La Merci SAJ** à Courbillac
- **Arche à Cognac SAJ** à Châteaubernard
- **EHPAD COS Les Fins Bois** à Mérignac
- **APEC Ferme des Vallées** à Montmoreau
- **APEC Logis de la Cours** aux Adjots

Les sigles :

- **ADAPEI** : Association parentale au service du handicap
- **SAVS** : Service d'Accompagnement à la Vie Sociale
- **SAJ** : Section d'Activités de Jour
- **EHPAD** : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
- **APEC** : Agir pour la Protection, l'Éducation et la Citoyenneté



Évaluation

1 - Depuis que Régalade intervient, qu'est ce que ça a changé ?

Pour les personnes en situation de handicap

Les personnes sont vigilantes à l'équilibre alimentaire, au taux de sucre dans les produits (outil « Marguerite des familles d'aliments » créé pour ce projet et re-adapté au fil du temps, plusieurs marguerites ont été créées pour tous les groupes). Les éducateurs utilisent au quotidien cet outil.

Les ateliers cuisine et les balades nature dans l'environnement proche ont notamment permis une prise de conscience de la saisonnalité des produits.

Nous avons créé un outil « La Roue des Saisons » afin de permettre aux personnes de se repérer dans le temps et dans les saisons. À chaque goûter et balade, des photos ont été prises pour alimenter l'outil. Les photos représentent des aliments dégustés et les éléments naturels rapportés des balades.

Les denrées achetées pour les repas pédagogiques sont systématiquement de saison et dans la plupart des cas achetées en circuit court.

Ce projet a permis à une personne en situation de handicap de se découvrir une passion pour la cuisine.

Les ateliers ont permis de confirmer les compétences en cuisine d'une personne qui réalise désormais des stages réguliers (1 semaine par mois) dans l'école publique de son village. En effet, c'est Régalade qui a permis de faire le lien avec l'école. Lors de ces stages, la personne participe à la confection des repas et au service en salle auprès des enfants.

Ces stages sont très valorisants pour les personnes et permettent une intégration réussie au sein de la société. Le regard porté sur le handicap évolue, notamment auprès des enfants de l'école.

C'est grâce à une relation de confiance construite sur le long terme que cette personne a pu s'épanouir dans les ateliers cuisine proposés dans la structure, mais aussi dans les autres actions proposées par Régalade à l'extérieur.

De plus, cette personne a souhaité s'engager dans la vie associative et est depuis mars 2018 administratrice de l'association Régalade.

Les ateliers cuisine et goûter ont aussi permis une découverte sensorielle et la valorisation des fruits et légumes. La découverte ou la redécouverte des saveurs

a permis aux personnes de prendre le temps d'apprécier un repas, un ingrédient, de prendre du plaisir à goûter de nouveaux plats. La curiosité a été renforcée ainsi que l'envie de découvrir de nouvelles saveurs.

Les actions du projet ont permis de mettre en place une visualisation des produits bruts à la conception finale du plat, de montrer aux personnes que l'on peut remplacer les matières grasses dans certains gâteaux, qu'on peut aussi se faire plaisir en réduisant le sucre tout en restant dans le plaisir gustatif.

La notion de plaisir et de convivialité a été très importante pour rassembler le groupe autour d'un repas partagé et vivre un moment privilégié.

La réalisation de goûter ou repas par les résidents eux-mêmes pour le reste du groupe a permis de valoriser les personnes concernées et d'augmenter la confiance en soi.



La marguerite des familles d'aliments



La roue des saisons

Pour les équipes pédagogiques

Avec les équipes pédagogiques, nous avons commencé par travailler sur les représentations de l'alimentation et la sémantique.

Depuis, le mot « régime » n'est plus utilisé. Il est remplacé par le terme « rééquilibrage alimentaire ». Ce dernier est moins dévalorisant pour la personne, il donne plus envie de faire des efforts.

Pour ce travail, nous avons été accompagné par une diététicienne. Le terme « régime » est adapté lorsqu'il est prescrit par un médecin pour soigner une maladie. Ce n'est pas le cas pour la plupart des résidents.

Grâce à l'implication des éducateurs, qui ont été des relais, c'est toute l'équipe médicale (aide-soignantes, infirmières...) qui a été sensibilisée (ne pas resservir certains résidents 2 fois, adapter les portions,...).

Les équipes éducatives ont aussi été sensibilisées à la saisonnalité, qui n'était pas forcément respectée, notamment sur les temps de repas pédagogiques.

Les ateliers cuisine et les balades dans l'environnement proche ont également permis une prise de conscience de la saisonnalité des produits.

« Depuis quelque temps, nous avons remarqué une prise de poids des résidents due à une alimentation trop riche. Nous avons discuté ensemble des actions que nous pouvions mettre en place. Régalade nous a permis de mettre en application notre ligne de conduite et de faire voir aux résidents et aux équipes éducatives qu'une autre alimentation était possible. Sur les différentes structures, nous essayons d'instaurer la préparation des repas plutôt que d'acheter des produits congelés et des plats préparés. »

Quentin, éducateur à La Ferme des Vallées

Évaluation

Pour le fonctionnement des structures

Le projet a permis aux structures de se questionner, de réfléchir, de proposer des améliorations, des changements sur le mode de fonctionnement de leur restauration collective.

Toutes les structures n'ont pas entamé de grands changements.

Nous pouvons observer que les structures qui réalisent le plus de changements sont celles qui réfléchissent depuis plusieurs années à la question de l'alimentation. Ce sont des démarches complexes qui s'effectuent sur le long terme.

Certaines structures proposent une restauration collective en direct, d'autres via un prestataire extérieur. Les fonctionnements sont variés.

Il est clair que les changements sont plus faciles à réaliser lorsque la restauration est en direct.

Mais nous avons tout de même pu travailler avec les prestataires. Des contrats sont signés pour 3 ans en général avec un cahier des charges à négocier à chaque signature.

Notre travail a permis d'inscrire plus de produits issus des circuits courts et des produits bio dans les cahiers des charges.

Le projet a permis de faire évoluer les menus proposés par les prestataires via les commissions menus (menus végétariens, menus adaptés aux goûts des personnes,...).

Les commissions menus sont composées de résidents, d'éducateurs, de membres de l'équipe de Direction, de membres de l'équipe de cuisine, d'une diététicienne.

Certaines structures ont aussi évoqué le fait de vouloir changer de mode de restauration collective (actuellement contrat en liaison chaude avec un prestataire).

« Nous recherchons des solutions pour faire évoluer la qualité des repas. Nous souhaitons faire évoluer le cahier des charges ou bien changer de prestataire. La cuisine sur place n'est pas possible car les locaux ne sont pas adaptés (pas de financement pour la mise aux normes des cuisines). En revanche, nous sommes prêts à faire un effort sur le coût des repas. »

Yves Allaire, Arche La Merci

2 - Quelles actions le projet a permis de mettre en place ?

Les actions en lien avec l'alimentation ont déclenché d'autres envies de projets liés d'une manière ou d'une autre au projet initial.

En effet, de manière autonome, les structures ont mis en place des actions telles que :

- **Activité physique, gymnastique douce une fois par semaine**
- **Mise en place d'un poulailler**
- **Mise en place d'un jardin**

Dans certaines structures, les projets « annexes » ont eu besoin d'un coup de pouce de la part de Régalade pour démarrer. En effet, les équipes éducatives sont tellement dans la gestion du quotidien, qu'il leur est difficile de mettre en place de nouveaux projets.

Exemple avec le projet jardin qui avait du mal à démarrer dans une structure : Régalade a co-animé un atelier jardin afin de semer et planter. Le jardin était lancé !

Régalade accompagne, organise, c'est ce qui permet de concrétiser et pérenniser les actions.

Certaines structures ont choisi de se tourner vers l'extérieur et d'aller à la rencontre des producteurs locaux. Régalade a accompagné cette

démarche et organisé les visites d'exploitations agricoles :

- Exploitation de framboisiers : récolte, confection de confiture, utilisation au quotidien dans le fromage blanc, sur les tartines, pour d'autres recettes, lien avec la diminution du gaspillage alimentaire.
- Visite de verger : récolte des pommes abîmées, confection de compotes, utilisation au quotidien dans différentes recettes, lien avec la diminution du gaspillage alimentaire.
- Visite d'une exploitation de légumes secs : travail sur les protéines végétales,...

Ces visites ont permis de concrétiser le lien entre l'agriculture et l'alimentation.

À la suite des ateliers cuisine proposés par Régalade, une accompagnatrice socio-professionnelle a mis en place un atelier de cuisine sur l'équilibre alimentaire auprès des résidents ayant un logement autonome. L'atelier se fait à leur demande. Pour l'instant, il n'y a pas de régularité de ces ateliers.

Le projet a pris différentes formes selon les structures. Certaines ont souhaité développer en parallèle un projet de lutte contre le gaspillage alimentaire et de

réduction des déchets.

D'autres partenaires ont ainsi pu être associés (CALITOM, service public des déchets en Charente). Régalade a alors accompagné la démarche de la phase de diagnostic à la mise en place d'actions concrètes.

Le projet a aussi permis aux structures de prendre en compte l'alimentation dans sa globalité. Ainsi, une structure s'est engagée dans la démarche « Mon restau Responsable » proposée par la Fondation Nicolas Hulot et accompagnée par Régalade en Charente.

C'est une démarche qui prend en compte le contenu de l'assiette (denrées de qualité, bio, circuits courts) et qui s'intéresse aussi au bien-être des convives, à la gestion des énergies, au gaspillage alimentaire et à l'ouverture de la structure sur son territoire.

La notion d'environnement et d'alimentation est intégrée au projet global de l'établissement et est ainsi devenu sa feuille de route pour réaffirmer sa démarche tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'établissement.



Évaluation

«Il faut arriver à changer les mentalités des personnes et aller dans le même sens, c'est-à-dire vers une alimentation de qualité pour la santé et le respect des personnes accueillies au sein de l'établissement.»

Quentin, éducateur à La Ferme des Vallées

3 - Quelles sont les limites, les difficultés du projet ?

Nous avons pu observer que le projet fonctionne si c'est un projet global de l'établissement et que tout le monde est impliqué. Pour que tout le monde soit impliqué, il est nécessaire de sensibiliser l'ensemble des équipes dès le début du projet, ce qui n'a pas été fait dans toutes les structures.

Certains éducateurs non sensibilisés au début, n'étaient pas convaincus par le lien entre l'alimentation et la santé.

Certains résidents ont pris connaissance des risques pour leur santé mais cela n'a pas changé leur comportement. Il faut savoir respecter les volontés de chacun. Les changements s'effectuent sur le long terme.

D'autre part, le choix du changement est parfois limité pour les résidents. En effet, ceux qui mangent matin, midi et soir dans une structure qui n'entame pas de changement au niveau de la restauration sont dépendants de ce qui leur est servi dans l'assiette.

L'accès à la compréhension est parfois limité en fonction du handicap de la personne. Cela demande une forte adaptabilité de la part des éducateurs et de Régalade pour sans cesse ré-inventer de nouveaux outils d'aide à la compréhension.

L'avancée du projet ne se fait pas toujours au rythme prévu. Cela nécessite de la part de Régalade de s'adapter aux résidents, aux événements de l'établissement.

Le déroulement des ateliers peut être modifié en fonction des événements et de la sensibilité des résidents. Il appartient à Régalade de composer avec l'humeur et les émotions de chacun pour créer une ambiance rassurante.



4 - Quelles sont les forces du projet ?

Il est important que les ateliers soient réalisés dans une ambiance conviviale et bienveillante. Ainsi, les personnes ont envie de venir, ce n'est pas une contrainte, c'est un plaisir.

Ils peuvent découvrir que changer ses pratiques, ce n'est pas forcément compliqué et contraignant.

Grâce aux ateliers, les messages sur l'alimentation et la santé deviennent concrets et simples (échanges d'astuces, de recettes, ...).

Le « faire ensemble » permet à chacun de s'approprier pour permettre de faire soi-même ensuite de manière individuelle.

Les personnes qui ne participent pas aux ateliers cuisine viennent déguster les réalisations. Cela permet d'intégrer tout le monde au projet, que ce soit les résidents ou les autres membres de l'équipe (éducative, direction, entretien, ...).

Dans chaque établissement, le projet a permis d'amorcer des réflexions plus globales autour de l'alimentation. En effet, même si dans certaines structures, les ateliers n'étaient que ponctuels au début du projet, sans lien réel avec l'établissement dans son ensemble et avec la restauration collective, ils ont permis une prise de conscience de la part des équipes éducatives et de direction sur le rôle important de l'alimentation au sein de leur établissement.

« La force du projet est que c'est concret. Ce sont les personnes qui réalisent les recettes, qui dégustent. C'est ce qui fait la prise de conscience d'une nouvelle alimentation. »

**Cécile Andrieux,
animatrice UPHV EHPAD Mérignac**

5 - Perspectives, pérennisation

Dans certaines structures, le projet donne lieu à des perspectives :

- Formation, sensibilisation des équipes éducatives qui accompagnent la confection du repas du soir sur les foyers (conception du menu, courses, cuisine) à l'équilibre alimentaire, à l'importance de limiter le sucre et le gras. Ateliers pratiques pour réaliser des recettes simples, rapides, équilibrées et bonnes !
- Nouveau partenariat avec

Charente Nature pour travailler sur les produits ménagers, les déchets. Actuellement, ce sont les résidents qui font eux-mêmes le ménage avec des produits achetés en industrie. En 2018, le budget « produits ménagers » a été très élevé. Volonté de travailler avec des produits sains pour la santé des résidents, pour l'environnement, et de réduire les coûts.

- Création d'un groupe de résidents avec des problématiques santé liées à l'alimentation avec des temps théoriques et pratiques.
- Lien entre l'ALPR (Association de Loisirs en Pays Rouillacais) et la Gachère : développer l'atelier cuisine en commun. Désamorcer la peur du handicap, le regard sur l'autre.

Des outils pédagogiques adaptés

Les objectifs notés ci-dessous sont généraux, ils sont adaptés en fonction du public. Les outils sont utilisés en complément d'autres ateliers, visites, ...

Marguerite des groupes alimentaires

Objectifs : Découvrir les différents groupes d'aliments - Savoir classer les différents aliments dans les familles. Sensibiliser à l'équilibre alimentaire. Faire le lien entre alimentation et santé.

Jeu de sets de table végétariens / pas végétariens

Objectifs : Identifier les différences entre un menu végétarien et un menu classique, ainsi que les ingrédients qui permettent d'équilibrer un menu végétarien.



Roue des saisons

Objectifs : Identifier les 4 saisons et leurs caractéristiques (fruits et légumes, végétation, météo,...)

Malle d'ustensiles de cuisine adaptés

Régalade a créé des malles d'ustensiles de cuisine adaptés aux personnes en situation de handicap. Cela a permis à certaines personnes de participer davantage aux ateliers cuisine.



Atelier équilibre alimentaire et lecture d'étiquettes avec Charlotte Clérfeuille, diététicienne

Évaluation quantitative en fonction des objectifs de départ et outil d'évaluation

Objectifs	Actions	Indicateurs d'atteinte des objectifs	Outils de mesure des indicateurs	Réalisés
Sensibiliser les personnes en situation de handicap à une alimentation équilibrée et à leur environnement proche	<ul style="list-style-type: none"> Création d'outils pédagogiques (ateliers, supports, ...) Organisation des ateliers adaptés au sein des structures 	<ul style="list-style-type: none"> Nombre d'ateliers Nombre de participants Outils pédagogiques adaptés créés Retour qualitatif des éducateurs sur leurs observations de la vie quotidienne (entre les ateliers) au cours de l'avancement du projet et sur les évolutions des habitudes des participants au moment des repas, des goûters et de leur intérêt pour leur environnement proche 	<ul style="list-style-type: none"> Feuilles d'émargement Documents de préparation et de bilan des ateliers Temps de retour des éducateurs Répertoire des outils créés 	<ul style="list-style-type: none"> 62 ateliers goûters, cuisine et nutrition 180 résidents ont participé aux ateliers Adaptation de l'outil « marguerite des groupes alimentaires » Création d'un nouvel outil « Set de Table végétarien »
Pérenniser les projets au sein des structures	<ul style="list-style-type: none"> Mise en place d'un comité de pilotage au sein de chaque établissement Informier, accompagner les équipes Mettre en réseau les structures entre elles et avec les autres acteurs du territoire 	<ul style="list-style-type: none"> Équipe active dans la conduite du projet et la co-animation des ateliers Continuation du projet après la fin de l'accompagnement Émergence de nouveaux projets sur le territoire Nombre de nouveaux partenariats Nombre de nouveaux projets 	Rencontres, bilan et adaptation	<ul style="list-style-type: none"> Personnes ressources dans chaque établissement (le comité de pilotage n'étant pas mis en place dans toutes les structures) Création de plusieurs partenariats entre structures similaires et avec d'autres structures accueillant d'autres publics
Intégrer des personnes en situation de handicap dans les projets et actions tout public	Inclusion des personnes au sein des ateliers et animations à destination du grand public	<ul style="list-style-type: none"> Participation des personnes aux côtés de Régalade Nombre de personnes participantes Nombre d'ateliers et manifestations 	Rencontres, bilan et adaptation	<ul style="list-style-type: none"> 1 résidente est membre du CA de Régalade Participation lors de 3 manifestations extérieures (Faites de la récup, Échall'art, Caisses à savon)
Évaluer l'impact du projet	Identification des changements au sein des structures suite au projet	<ul style="list-style-type: none"> Prise en compte de l'alimentation au sein du projet global Évolution du cahier des charges avec le prestataire de la restauration collective Qualité des changements 	Enquêtes - Entretien	<ul style="list-style-type: none"> Engagement d'une structure dans la démarche Mon Restau Responsable Réflexion engagée dans les autres structures

Les structures accompagnées

ADAPEI -La Gachère

La résidence « La Gachère » se situe sur la commune de Rouillac. Elle développe des projets et des actions favorisant le lien avec l'environnement et a mis en place de nombreux partenariats avec les associations locales. Les 40 résidents sont accueillis dans un ancien bâtiment rénové situé dans un environnement calme et agréable.

Régalade a démarré les premières actions avec La Gachère en 2012 avec comme objectif principal de sensibiliser les résidents à une alimentation équilibrée de saison tout en se faisant plaisir.

En fonction de l'autonomie et des capacités des personnes, nous avons mis en place différents types d'ateliers :

- Découverte sensorielle en stimulant tous les sens
- Équilibre alimentaire en partenariat avec une diététicienne
- Réalisation d'un goûter de saison et décoration de table avec éléments de la nature

Durant cette première année d'expérimentation, nous avons pu observer un réel intérêt pour ces ateliers avec des retombées au quotidien remarquées par les équipes éducatives.

En effet, les ateliers étaient des rendez-vous attendus.

Au-delà de la thématique de l'alimentation, une association extérieure venait pour les résidents. Le lien social, la confiance instaurée a permis au projet de démarrer dans de bonnes conditions.

L'autre élément clé de la réussite du projet à La Gachère est l'investissement de l'éducatrice coordinatrice qui a piloté le projet de l'intérieur. Cela a permis de faire le lien au quotidien avec tous les résidents et l'équipe éducative. C'est ce qui a fait que les interventions de Régalade ne sont pas restées ponctuelles.

Le soutien de l'équipe de direction a aussi été essentiel pour développer le projet. Le Directeur nous a toujours fait confiance.

C'est donc suite à cette première année d'expérimentation positive que nous avons décidé de poursuivre le projet à La Gachère et en 2015 de l'étendre à d'autres structures.

Les ateliers Goûters de saison

Objectifs :

- Prendre plaisir à cuisiner, déguster et partager des fruits de saison
- Se repérer dans la saison grâce aux aliments et aux éléments de la nature proche de la résidence La Gachère
- Découvrir et valoriser les compétences des résidents en cuisine

Déroulé :

Afin que les 40 résidents puissent participer d'une manière ou d'une autre, nous avons imaginé plusieurs ateliers dans un. Un groupe de 10 personnes est en cuisine pour confectionner le goûter. Un bénévole de Régalade (éducateur à l'environnement) accompagne un autre groupe dans la nature autour de la résidence pour observer et glaner des éléments de nature afin de décorer la table du goûter. Enfin, tout le monde se retrouve pour partager le goûter réalisé.

Ce déroulé permet d'associer tout le monde, tous les résidents, mais aussi les équipes éducatives, de direction, d'entretien, ...

Durée : 3 heures

Récapitulatif des actions 2018

GROUPES	PROJET	ATELIERS
Tous les groupes (40 résidents)	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation • Saisonnalité • Circuits environnement • Poulaillers, compostage, jardins • Lien social, intégration 	<p>4 ateliers goûter de saison (confection et partage du goûter + circuit dans l'environnement proche pour repérer les éléments naturels de la saison et décoration de la table). Tous les résidents participent (10 en cuisine, 10 en balade et déco de table, tout le monde en dégustation)</p> <p>Partenariat Manifestation « Faites de la Récup »</p> <p>Animation Goûter CROS du Collège</p> <p>Participation à la commission menu (4 résidents) (3 fois par an)</p>
Olympe (10 résidents)	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation et santé, équilibre alimentaire • Légumineuses • Gaspillage alimentaire • Saisonnalité • Circuits courts 	<p>4 ateliers cuisine (cours, confection et partage du repas)</p> <p>4 ateliers « équilibre alimentaire » (marguerite des groupes alimentaires, lecture d'étiquettes,...)</p> <p>Visite d'exploitations</p> <ul style="list-style-type: none"> • champs de lentilles (en 2018 GIE de Chassagne) • verger pommiers + compote en 2017 • plantation de framboisiers + confiture en 2016
3 résidents	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation • Échanges entre structures • Lien social 	<p>2 ateliers goûters en lien avec l'EHPAD de Mérignac (groupe Tempo)</p>
1 résidente (Véronique)	<ul style="list-style-type: none"> • Membre du conseil d'administration de Régalade • Stage cuisine dans une école partenaire sur le long terme (1 semaine par mois sur toute l'année scolaire) • Participation à l'animation d'atelier cuisine destiné au grand public (Faites de la récup) 	
<p>Intégration de la notion d'environnement et d'alimentation au projet global de l'établissement</p> <p>Mise en place de la démarche Mon Restau Responsable de la Fondation pour la Nature et l'Homme (Régalade est le relais local de la fondation pour la démarche MRR en 2017 et 2018)</p>		

Partenariat Manifestation Faites de la Récup

La Faites de la Récup est une manifestation organisée par l'Association Charente Nature afin de sensibiliser le grand public à la gestion des déchets. Plusieurs associations et collectivités se retrouvent le temps d'un week-end pour proposer des astuces au quotidien aux visiteurs (faire ses produits ménagers, ses cosmétiques, customisation des vêtements, compostage, broyage, lutte contre le gaspillage alimentaire,...).

Régalade et La Gachère sont partenaires de cette manifestation. En 2018, nous avons proposé un stand commun sur la réalisation de soupe et jus de fruits avec pour objectif de transmettre des astuces pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Les résidents de la Gachère ont participé à l'animation du stand au même titre que les bénévoles de Régalade.

Animation CROS du Collège Claudie Haigneré de Rouillac

Chaque année, les élèves du collège participe à un CROS. À cette occasion, un goûter préparé par les équipes restauration est servi par les résidents de La Gachère. L'objectif est de porter un autre regard sur la différence.



Participation à la commission menu de La Gachère

La commission menu de La Gachère a pour objectif de valider les menus proposés par la diététicienne du prestataire de restauration.

La commission se rassemble 3 fois par an.

4 résidents sont membres de la commission pour faire remonter les remarques et envies de tous les résidents.



Atelier cuisine et équilibre alimentaire avec le groupe Olympe

Le groupe Olympe est le groupe de résidents le plus autonome avec des capacités de compréhension importantes.

Chaque semaine, le groupe réalise un repas pédagogique. Il choisit son menu, fait ses courses, cuisine et déguste.

Régalade accompagne ce temps de cuisine 4 fois dans l'année pour travailler sur l'équilibre alimentaire avec les outils que nous avons créé (marguerite des groupes alimentaires par exemple).

L'objectif est de faire un rappel formel régulier sur l'équilibre alimentaire. Nous abordons aussi, grâce à la lecture d'étiquettes d'emballages, la notion de sucre, de gras, de sel, ... afin d'être vigilant au moment des courses aux produits que l'on achète.

Cette année, l'accent a été mis sur les menus végétariens. Nous avons travaillé avec des producteurs de légumineuses (visites, explications, intérêts, ...). Un nouvel outil pédagogique est en train de voir le jour pour aborder l'équilibre alimentaire des menus végétariens.

Projet personnel de Véronique Fort, résidente à La Gachère

Véronique habite à la Gachère sur le groupe Olympe, elle fait partie des personnes qui ont participé à tous les ateliers proposés par Régalade. Son intérêt pour l'alimentation est important, elle fait attention à ce qu'elle mange et surtout elle adore cuisiner. Ses capacités en cuisine sont importantes.

Depuis l'Assemblée Générale de 2018 de Régalade, Véronique fait partie de son conseil d'administration et participe aux différentes manifestations de l'association en tant que bénévole.

Depuis septembre 2018, elle fait un stage dans la cuisine de l'école primaire et maternelle de Rouillac. Une semaine par mois, elle va cuisiner les menus et servir les enfants à la cantine. L'expérience est très positive pour plusieurs raisons :

- valorisation des compétences de Véronique en cuisine et service
- l'équipe de cuisine et les enfants portent un autre regard sur le handicap
- Véronique est réellement intégrée à l'équipe de cuisine qui l'a chaleureusement accueillie.



Accompagnement global autour de l'alimentation

Au-delà de la sensibilisation des personnes accueillies, Régalade accompagne la structure pour faire évoluer le temps de restauration du midi et pour intégrer les notions d'environnement et d'alimentation au projet global de la structure. Ces notions font donc partie de la feuille de route des éducateurs pour mettre en place des projets pédagogiques.

En 2018, La Gachère s'est engagée dans la démarche Mon Restau Responsable proposée par la Fondation Nicolas Hulot (Régalade est le relais départemental de la démarche en Charente).

La Gachère est entrée dans une démarche de progression en associant ces partenaires sur les points suivants : bien-être des convives, qualité des denrées, circuits courts, produits ménagers éco-labellisés,...

Atelier cuisine avec l'UPHV de l'EHPAD de Mérignac

L'UPHV de Mérignac accueille des personnes vieillissantes, en situation de handicap. Nous avons choisi de mettre en place des ateliers cuisine en partenariat afin de faire découvrir l'UPHV à des résidents qui pourraient ensuite aller dans ce type d'établissement.

La Gachère et l'UPHV sont déjà en lien sur d'autres projets. Les ateliers cuisine de Régalade sont des actions complémentaires.

Les structures accompagnées

Arche La Merci SAVS-SAJ

80 personnes handicapées mentales accueillies, cinq foyers de vie, une section d'activités de jour, un service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS), un établissement de service et d'aide par le travail (ESAT).

Le SAVS (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale) offre un accompagnement personnalisé aux travailleurs de l'ESAT vivant en appartement et qui en font la demande. Cet accompagnement est contractualisé avec les personnes.

Il permet un soutien dans leur vie quotidienne, leurs projets, pour des démarches médicales ou administratives avec des rencontres régulières à domicile ou sur le lieu de travail.

Le SAVS intervient également en lien avec les familles, les représentants légaux, les établissements, dont relèvent l'ensemble des externes. Il se tient à l'écoute de l'évolution de

chacun, des difficultés, des questions, des projets, des événements marquants.

Le projet de la Section d'activités de jour favorise le bien-être, l'expression, l'épanouissement des personnes en situation de handicap.

Accompagnée par une équipe éducative, chaque personne a un projet personnalisé. Les activités d'éveil telles que l'art, la détente, les loisirs, l'artisanat... sont le support pour créer des relations et se réaliser.

80 personnes au total. Les premières actions avec Régalade ont été amorcées en 2016.

Récapitulatif des actions 2018

GROUPES	NOMBRES	PROJET	ATELIERS
SAVS La Merci	2 groupes de 4 personnes	Alimentation et santé Cuisine et petit budget Gaspillage alimentaire	2 ateliers animés par une diététicienne (équilibre alimentaire, lecture d'étiquettes) 4 ateliers cuisine
SAJ La Merci	1 groupe de 8 personnes	Alimentation Saisonnalité	8 ateliers goûter de saison (confection et partage du goûter avec toute la structure soit 35 personnes)
La Merci	Réflexion globale autour de la restauration collective (alimentation responsable, goût, gaspillage alimentaire, déchets)		



Cycle d'ateliers avec le SAVS

Les personnes accompagnées par le SAVS sont des personnes qui travaillent et qui sont autonomes dans la réalisation de leurs repas et leurs courses. La sensibilisation des personnes peut permettre des changements de pratiques au quotidien.

Régalade propose des cycles de 3 ateliers pour 4 personnes de manière à pouvoir personnaliser un maximum l'accompagnement. Le premier atelier est animé par une diététicienne qui aborde pendant 2 heures l'équilibre alimentaire et la lecture d'étiquettes. Cet atelier permet d'avoir une base commune. Les autres ateliers sont des ateliers cuisine animés par Régalade où l'objectif est de réaliser ensemble des recettes équilibrées simples à reproduire avec peu de matériel.

L'investissement de l'accompagnatrice socio-professionnelle a permis un suivi et un accompagnement sur le long terme des personnes.

Accompagnement global autour de l'alimentation

Régalade accompagne La Merci dans sa réflexion autour de la restauration proposée le midi à tous les résidents, notamment sur l'évolution du cahier des charges avec le prestataire (plus de produits issus des circuits courts, plus de qualité,...) et sur la diminution du gaspillage alimentaire (diagnostic et mise en place d'actions).



Les ateliers Goûters de saison

Objectifs :

- Prendre plaisir à cuisiner, déguster et partager des fruits de saison
- Se repérer dans la saison grâce aux aliments
- Découvrir et valoriser les compétences des résidents en cuisine

Durée : 3 heures

Déroulé :

Un groupe de 8 personnes est en cuisine pour confectionner le goûter. Enfin, tout le monde se retrouve pour partager le goûter réalisé.

Ce déroulé permet d'associer tout le monde (les résidents, les équipes éducatives, de direction, d'entretien, ...).

Les structures accompagnées

Arche à Cognac SAJ

Le projet de la Section d'activités de jour favorise le bien-être, l'expression, l'épanouissement des personnes en situation de handicap.

Accompagnée par une équipe éducative, chaque personne a un projet personnalisé. Les activités d'éveil telles que l'art, la détente, les loisirs, l'artisanat, ... sont le support pour créer des relations et se réaliser. 30 personnes sont accueillies.

Les ateliers Goûters de saison

Objectifs :

- Prendre plaisir à cuisiner, déguster et partager des fruits de saison
- Se repérer dans la saison grâce aux aliments et aux éléments de la nature proche de la résidence
- Découvrir et valoriser les compétences des résidents en cuisine

Durée : 3 heures

Déroulé : afin que les 30 résidents puissent participer d'une manière ou d'une autre, nous avons imaginé plusieurs ateliers dans un.

Un groupe de 10 personnes est en cuisine pour confectionner le goûter.

Un éducateur accompagne un autre groupe dans la nature autour de la résidence pour observer et glaner des éléments de nature afin de décorer la table du goûter.

Enfin, tout le monde se retrouve pour partager le goûter réalisé.

Ce déroulé permet d'associer tout le monde, tous les résidents mais aussi les équipes éducatives, de direction, d'entretien, ...

GROUPE	PROJET	ATELIERS
1 groupe de 6 personnes	Alimentation Saisonnalité	6 ateliers goûter de saison (confection et partage du goûter avec toute la structure soit 30 personnes)



EHPAD COS Les Fins Bois

L'établissement dispose de 80 places et comprend :

- Trois unités d'EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), deux de 13 places et une de 11 places.
- Deux unités d'EHPAD pour personnes Alzheimer de 14 places dont 2 places d'hébergement temporaire.
- Une unité d'EHPAD pour personnes handicapées vieillissantes de 15 places (UPHV).

Les ateliers cuisine

Confection d'un repas en entier.

Atelier cuisine avec l'UPHV de l'EHPAD de Mérignac

L'UPHV de Mérignac accueille des personnes vieillissantes en situation de handicap. Nous avons choisi de mettre en place des ateliers cuisine en partenariat avec La Gachère afin de faire découvrir l'UPHV à des résidents qui pourraient ensuite séjourner dans ce type d'établissement.

La Gachère et l'UPHV sont déjà en lien sur d'autres projets. Les ateliers cuisine de Régalade sont des actions complémentaires.

Les ateliers Goûters de saison

Objectifs :

- Prendre plaisir à cuisiner, déguster et partager des fruits de saison
- Se repérer dans la saison grâce aux aliments
- Découvrir et valoriser les compétences des résidents en cuisine

Durée : 3 heures

Déroulé : un groupe de 5 personnes est en cuisine pour confectionner le goûter.

Enfin, tout le monde se retrouve pour partager le goûter réalisé.

Ce déroulé permet d'associer tout le monde, tous les résidents mais aussi les équipes éducatives, de direction, d'entretien, ...



EHPAD Mérignac Groupe de personnes vieillissantes en situation de handicap	10 personnes	Alimentation Santé Saisonnalité	6 ateliers goûter de saison (confection et partage du goûter avec tout le groupe soit 15 personnes) 2 ateliers cuisine (confection et partage d'un repas avec tout le groupe)
	10 personnes	Alimentation Échanges entre structures Lien social	2 ateliers goûters en lien avec la Gachère

Les structures accompagnées

Ferme des Vallées Logis de la Cour

La Ferme des Vallées et le Logis de la Cour offrent un accueil à l'année en internat à temps plein mais aussi en externat, ou en placement familial.

L'accueil est organisé autour d'une ferme rénovée située à Montmoreau (Sud Charente) et d'une grande maison aux Adjots (Nord Charente). La ferme et le Logis de la Cour sont aménagés pour créer un cadre de vie chaleureux associant des lieux de vie collectifs et des espaces individuels. La prise en charge est étroitement articulée avec l'élevage d'animaux domestiques en voie de disparition et la mise en œuvre d'activités en lien avec le monde agricole.

35 résidents à la Ferme des Vallées / 10 résidents au Logis de la Cour.

Ferme des Vallées 8 personnes	Alimentation et santé, équilibre alimentaire Légumineuses Caspillage alimentaire Saisonnalité Circuits courts	8 ateliers goûter de saison (confection et partage du goûter avec tout le groupe soit 35 personnes) 4 ateliers cuisine (cours, confection et partage du repas)
---	--	--

Réflexion autour des repas du soir au sein des foyers (les repas sont actuellement préparés par les éducateurs et ne sont pas toujours adaptés et équilibrés). Une formation est envisagée pour 2019.

Logis de La Cour 10 personnes	Alimentation et santé, équilibre alimentaire Caspillage alimentaire Saisonnalité Circuits courts	4 ateliers goûter de saison (confection et partage du goûter avec tout le groupe soit 15 personnes) 4 ateliers cuisine (cours, confection et partage du repas)
---	--	--

Réflexion autour des repas du soir au sein des foyers (les repas sont actuellement préparés par les éducateurs et ne sont pas toujours adaptés et équilibrés). Une formation est envisagée pour 2019.

Les ateliers cuisine

L'atelier permet de confectionner un repas complet pour le soir. En effet, habituellement, chaque groupe confectionne lui-même son repas.

Nous abordons l'équilibre alimentaire, les menus végétariens pour le soir. Cela permet de découvrir de nouvelles recettes et de se faire plaisir avec des aliments que les éducateurs et les résidents ne connaissent pas forcément ou n'ont pas l'habitude de cuisiner.

Les ateliers Goûters de saison

Objectifs :

- Prendre plaisir à cuisiner, déguster et partager des fruits de saison
- Découvrir et valoriser les compétences des résidents en cuisine

Durée : 3 heures

Déroulé : afin que tous les résidents puissent participer d'une manière ou d'une autre, nous avons imaginé plusieurs ateliers dans un. Un groupe de 8 personnes est en cuisine pour confectionner le goûter. Enfin, tout le monde se retrouve pour partager le goûter réalisé.

Ce déroulé permet d'associer tout le monde, tous les résidents mais aussi les équipes éducatives, de direction, d'entretien,...

Exemples de recettes réalisées lors d'ateliers

Velouté de chou-fleur coco curry

1. Détailler le chou-fleur en bouquets, rincer sous l'eau froide.
2. Éplucher les carottes, puis les couper en rondelles.
3. Dans une cocotte, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail émincé, le curry, puis le chou-fleur et les carottes. Faire revenir quelques minutes.
4. Couvrir d'eau, saler légèrement. Faire cuire une quinzaine de minutes (voire moins), le temps que les légumes soient tendres.
5. Mixer soigneusement, puis incorporer le lait de coco.
6. Rectifier l'assaisonnement et servir sans attendre.

Si vous n'aimez pas le chou-fleur, tentez quand même ! Les carottes et le lait de coco rendent cette soupe très douce. On sent le goût du chou-fleur, sans qu'il soit trop fort.

Un velouté qui en plus, a une très jolie couleur jaune pâle grâce au curry.

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou-fleur
- 3 carottes
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à café de curry
- 20 cl de lait de coco
- huile d'olive
- sel

LE CHOU-FLEUR

Avec seulement 50 kcal pour une portion de 200 grammes, le chou-fleur se classe parmi les légumes les moins caloriques ! Par ailleurs, il est bien pourvu en vitamines B et C ainsi qu'en fibres. C'est un aliment dont il serait dommage de se priver !

Une portion de 200 grammes de chou-fleur cuit permet de couvrir la plus grande partie du besoin quotidien en vitamine C, et ceci quelle que soit la saison, puisque le chou-fleur est disponible toute l'année !





Dhal de lentilles corail, épinards et lait de coco

Servir avec du riz pour un repas équilibré. L'association des légumineuses (ici les lentilles corail) et d'un féculent (le riz) crée une protéine végétale et peut donc remplacer une viande ou un poisson.

Dans une petite casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile neutre (colza ou olive, c'est bien). Lorsque c'est bien chaud, ajoutez un petit oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée et un petit bout de gingembre en tout petits morceaux. Lorsque l'oignon devient un peu translucide, ajoutez 1 à 2 c. à café de curry en poudre de bonne qualité (selon vos goûts - le mien vient de là-bas) et 1 c. à café de curcuma.

Laissez roussir une à deux minutes puis versez un petit verre de lentilles corail. Faites revenir une minute à sec puis ajoutez 3 verres (le même utilisé pour les lentilles) d'eau ou de bouillon.

Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les lentilles aient tout absorbé et soient bien cuites. Versez alors 25ml de lait de coco (une petite boîte) et environ 130g d'épinards (frais ou congelées) grossièrement émincés. Laissez mijoter 10 à 15 min, puis servez bien chaud avec du riz blanc! On peut ajouter des noix de cajou juste torréfiées ou quelques brins de coriandre.

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE :

- 40 g de lentilles corail
- 50 g d'épinards
- 10 cl de lait de coco
- 1/2 oignons
- 1 gousse d'ail
- huile de colza et olive
- épices, sel, poivres, curry, ...



Fondant au chocolat au potimarron

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
2. Faire fondre le chocolat.
3. Battre les œufs avec le sucre.
4. Ajouter la poudre d'amandes et la purée de potimarron. Bien mélanger.
5. Incorporer le chocolat fondu et la farine.
6. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
7. Verser la préparation dans des moules beurrés et enfourner 8 à 10 minutes.



INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir
- 120 g de purée de potimarron (potimarron et sa peau)
- 40 g de farine
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de Poudre d'amande
- 40 g de sucre de roux

Cookies avoine et chocolat

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Mélangez ensemble les ingrédients secs que sont les flocons d'avoine, la poudre d'amande, la levure et le sel.
3. Ajoutez ensuite les bananes écrasées et l'huile puis mélangez.
4. Terminez en ajoutant les pépites de chocolat.
5. Formez les cookies à l'aide d'une cuillère à glace, en les disposant sur une plaque allant au four.
6. Enfourez 15 minutes.

INGRÉDIENTS

- 250 g de flocons d'avoine
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de pépites de chocolat noir
- 5 cl d'huile de noix de coco
- 4 bananes mûres
- 1 cuillère à café de levure
- 1/2 cuillère à café de sel

Association Régalade

Siège Social

Rue des écoles
Mairie d'Échallat
16170 Échallat

Bureau

15 Rue Pierre Viala
16130 Segonzac

Contact

Charlotte Gervais
Agent de développement
06 76 31 99 39
regalade.asso@gmail.com

Avec la participation active de :

