



[www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be)

## Rencontre des Continents

### Animation atelier autour de l'alimentation : les «Pâtés végétaux»

#### Descriptif

« Dans cet atelier, nous découvrirons comment remplacer des protéines animales par les protéines végétales, sous forme de légumineuses. **Réduire notre consommation de viande a des impacts positifs sur notre santé, notre environnement...et sur les peuples du Sud.** A partir de pois chiches, lentilles, fèves, de légumes cuits et d'aromates, nous préparerons ensemble différentes sortes de pâtés végétaux à déguster sur place. »

#### Déroulement

En fonction des infrastructures et de la durée possible de l'animation, l'animation peut-être :

- soit sous forme de stand démonstratif sur un évènement (15-20 min)
- soit une démonstration avec explication dégustation (+/- 30 min pour +/- 12 pers)
- soit une atelier participatif de réalisation de pâtés végétaux (+/- 50 min pour +/- 15 pers)
  - > **Accueil** : Brève présentation l'asbl Rencontre des Continents et de sa mission
  - > **Présentation de la thématique du jour** : les pâtés végétaux: Explications sur la consommation massive de la viande et de ses impacts **...et son alternative**, les pâtés végétaux.
  - > **Démonstration/Réalisation des participants** de recettes
  - > **Dégustation** des préparations réalisées sur place
  - > **Invitation** à poser des questions et à échanger leurs recettes, trucs, ...
  - > **Distribution** d'un petit recueil de recettes + folder de présentation de RDC/cours de cuisine/etc...

#### Matériel nécessaire

- > Un endroit un peu calme pour communiquer avec un public assez large
- > Entre 2 et 4 tables de 2 m de long (en fonction de l'animation)
- > Des chaises pour une dizaine de personnes
- > Un accès à l'eau
- > Un accès à l'électrique

---

**Rencontre des Continents asbl**

Adresse : Rue Van Elewyck 35 ,1050 Bruxelles - Téléphone : 02/ 734.23.24  
[info@rencontredescontinents.be](mailto:info@rencontredescontinents.be) | [www.rencontredescontinents.be](http://www.rencontredescontinents.be)