

ASH vous met au défi !  
Découvrez et réalisez des recettes gourmandes  
et équilibrées à travers 2 kits cuisine à réaliser  
chez soi, en famille ou entre amis.

## **DEFI « *Goûter* » au plaisir !**

**Vendredi 10 mars 2023**

## **DEFI « *Bouche à oreille* »**

**Vendredi 17 mars 2023**

### **Gratuit sur inscription**

3 recettes par kit, concoctées  
par notre Diététicienne

3 lieux de distribution  
(voir au dos)



# Comment participer ?

## 1 INSCRIPTION AVANT LE 28 FEVRIER

elodie.guiguet@ash73.com

04.79.75.39.92 ou 07.54.39.19.92

## 2 RECUPERER VOTRE KIT

3 points de distributions prévus :

- **CHAMBERY** : 89 rue de Warens (SAMSAH/SAVS d'ASH)
- **SAINT ALBAN LEYSSE** : 812 route de Plainpalais (siège d'ASH)
- **CEM** : remis aux jeunes au moment de leur départ le vendredi

Indiquez le lieu qui vous intéresse au moment de votre inscription  
Puis venez récupérer votre kit le Jour J entre 15h30 et 17h30.

## 3 REALISER VOS RECETTES

Chez vous, entre amis ou en famille, réalisez les recettes à l'aide des ingrédients fournis dans le panier. Complétez à l'aide d'ingrédients disponibles chez vous, tels que les produits frais ou secs.

Vous avez tout le week-end pour réaliser les recettes à votre rythme.

## 4 CONCOURS PHOTOS

Tentez de remporter le premier prix en participant au concours photo !  
Dressez votre assiette et votre table puis prenez en photo chaque plat.

Vous avez jusqu'au **22 mars** pour nous envoyer vos photos par mail.  
[elodie.guiguet@ash73.com](mailto:elodie.guiguet@ash73.com). Les résultats seront annoncés fin mars.

### Retrouvez dans votre kit de cuisine :

- Des denrées
- Des fiches recettes
- Des astuces nutritionnelles
- Un questionnaire de satisfaction

Ce programme est  
soutenu et financé par :

