



CITÉ  
INTERNATIONALE DE LA  
GASTRONOMIE  
& DU VIN

DU 26 AU 28 SEPTEMBRE

# SEMAINE SPÉCIALE ÉTUDIANTS

ASTUCES SIMPLES ET BUDGET FRIENDLY\*  
POUR BIEN MANGER

\* Budget friendly : adapté aux petits budgets



## Manger bon, équilibré et pas cher, c'est possible !

Besoin d'astuces pour bien manger à petit budget, de conseils pour faire les courses ou encore de recettes quand on a très peu de matériel ? C'est ce que te propose la Cité autour de 3 ateliers culinaires réservés aux étudiants.

+ En plus des bons plans à connaître, cuisine toi-même un plat hyper simple, rapide, équilibré et pas cher du tout. À rapporter pour en profiter chez soi ou à partager entre colocs !

### AU MENU

Gérer son budget et cuisiner son Bibimbap

**Mardi 26/09 à 17h30 - Durée 1h30**

Décrypter les étiquettes et concocter 3 recettes avec

1 seul produit : le pois chiche

**Mercredi 27/09 à 17h30 - Durée 1h30**

Créer des menus équilibrés et faire sa tarte à la poêle

**Jedi 28/09 à 17h30 - Durée 1h30**

TARIF SPÉCIAL  
ÉTUDIANT :  
**4€/ATELIER**

Réservation obligatoire sur [citedelagastronomie-dijon.fr](http://citedelagastronomie-dijon.fr)

