



La Cité de l'Alimentation, un lieu ouvert pour se retrouver autour d'une alimentation de qualité pour toutes et tous

Le projet

Ouverte en 2024 dans les locaux de l'ancien lycée hôtelier Rabelais d'Hérouville-Saint-Clair, **la Cité de l'Alimentation** porte le projet d'y créer un pôle multi-activités dédié à la production, la pédagogie et le partage autour de l'alimentation, la cuisine et la transformation des produits agricoles (boulangerie, conserverie, laiterie, ...). Le projet est d'y déployer une diversité d'actions construites autour du mieux-manger et du faire-ensemble, permettant de donner à ce lieu différentes dimensions :

- > Un lieu **convivial**, où se rencontrer et partager des moments de plaisir autour de la cuisine.
- > Un lieu **pédagogique**, où apprendre et transmettre des savoir-faire anciens ou nouveaux, d'ici ou d'ailleurs, pour favoriser une culture du « fait maison et de saison » pour tous, mais aussi accompagner l'éclosion de projets et parcours professionnels.
- > Un lieu **productif**, qui renforce l'accessibilité d'une alimentation de qualité pour le plus grand nombre.

Aujourd'hui

Depuis son démarrage au printemps 2024, le projet de la Cité de l'Alimentation se développe progressivement, avant d'éventuels aménagements futurs qui permettraient d'investir des espaces supplémentaires de l'ancien lycée Rabelais.

Les activités principales aujourd'hui sont :

- Le restaurant associatif (du mardi au vendredi) accueillant chaque jour une diversité de personnes en cuisine comme en salle (adhérents, stagiaires, insertion pro, groupes...)
- Les ateliers cuisine dans la cuisine pédagogique, à destination d'une grande diversité de publics (tous les jours)
- Des prestations traiteur ou restauration sur des événements extérieurs
- La micro-boulangerie, installée au printemps 2025, pour permettre l'accès à un pain de qualité à prix réduit et de participer à sa fabrication
- Des actions et animations hors les murs, qui s'appuieront particulièrement sur la nouvelle "cuisine mobile" (tractée en vélo), disponible à partir du printemps 2026.

Ce catalogue a pour objet de présenter l'ensemble des projets et collaborations que nous proposons actuellement aux structures qui nous sollicitent pour monter des projets de groupe. Cependant nous sommes toujours enthousiastes pour expérimenter de nouveaux formats selon vos envies et expériences de terrain au contact de vos publics – rencontrons-nous pour en discuter !

La Cité de l'Alimentation a bénéficié du soutien de



Déjeuner au restaurant associatif

Le midi du mardi au vendredi

Découverte d'une cuisine originale et très "végétale", à base de produits locaux et de saison, servie dans un restaurant associatif (participation d'une diversité de publics en cuisine et en salle aux côtés de l'équipe salariée). Possibilité d'enchaîner avec une visite pour découvrir les différents espaces, rencontrer notre équipe et réfléchir aux projets possibles.

Prix classiques

Formules enfants (-12 ans)

Plat-dessert 7€ TTC

Menu complet 8€ TTC

Formules ados et adultes

Plat-dessert 14€ TTC

Menu complet 16€ TTC

Prix solidaires

Menu complet 6€ TTC

Dès sa création, la Cité de l'Alimentation a mis en place une cagnotte solidaire permettant aux clients qui le peuvent d'ajouter 4€ au prix de leur menu afin de financer un prix solidaire de 6€ que nous proposons à des structures partenaires (centres socioculturels, associations, structures médicosociales, ...). Cette démarche a pour but de favoriser la venue d'un large public au restaurant et nous pouvons donc vous proposer ce tarif pour permettre la venue d'un groupe lorsque cela vous semble pertinent. Pour la prise en charge du prix de 6€, libre à vous de le répartir comme vous le souhaitez entre votre structure et les habitants individuellement.

Les ateliers pédagogiques

Tous les jours en matinée ou après-midi + possibilités ponctuelles le soir et weekend selon les projets

Dans notre cuisine pédagogique ou hors les murs, nous animons des ateliers en petits groupes pour un moment de plaisir et d'échange autour d'un thème de votre choix ou que nous pouvons vous proposer :

Par défaut nous vous proposons un format d'atelier de 2 heures pour un groupe de 8-10 participants (+ professionnels accompagnants). Mais nous pouvons tout à fait adapter la durée, le nombre de participants, produire davantage pour accueillir des convives supplémentaires pour la dégustation...

Dans nos cuisines à la Cité de l'Alimentation

• Atelier entrée-plat-dessert

Deux heures en cuisine pour réaliser ensemble un menu selon vos envies : produits locaux et de saison, techniques de base de la cuisine, cuisines du monde, recettes végé... Des recettes toutes simples aux petites touches «de chef», tout est possible !

Lors d'un atelier le matin, possibilité de partager le déjeuner sur place.

• Atelier goûter-pâtisserie

Un atelier l'après-midi pour les petits comme pour les grands, autour du plaisir d'un goûter maison et de qualité (fruits de saison, farines complètes, ...).

Lors d'un atelier le matin, possibilité de partager le déjeuner sur place.

• Atelier sucré-salé

Une recette sucrée à déguster sur place pour le goûter, une recette salée à emporter pour faire goûter le soir à la maison !

• Les stages

Selon vos envies nous pouvons vous proposer un déroulé de stage pédagogique en plusieurs séances sur un thème de votre choix et selon la tranche d'âge des participants. L'occasion aussi de terminer le stage par un temps convivial de restitution ouvert aux familles en fin d'après-midi ou soirée : repas servi à table, grand goûter, buffet, ...

• Ateliers pain et viennoiserie

La Cité de l'Alimentation peut vous proposer un atelier autour du pain dans sa micro-boulangerie. Cette offre est en cours d'expérimentation, n'hésitez pas à nous contacter si cela vous intéresse !

Les ateliers pédagogiques

Tous les jours en matinée ou après-midi + possibilités ponctuelles le soir et weekend selon les projets

Dans notre cuisine pédagogique ou hors les murs, nous animons des ateliers en petits groupes pour un moment de plaisir et d'échange autour d'un thème de votre choix ou que nous pouvons vous proposer :

Par défaut nous vous proposons un format d'atelier de 2 heures pour un groupe de 8-10 participants (+ professionnels accompagnants). Mais nous pouvons tout à fait adapter la durée, le nombre de participants, produire davantage pour accueillir des convives supplémentaires pour la dégustation...

Les Ateliers hors-les-murs

• Dans vos cuisines

Selon vos préférences nous pouvons nous déplacer pour animer un atelier dans vos cuisines, éventuellement en complément ou à la suite d'un premier temps chez nous. Ces ateliers hors les murs peuvent également être l'occasion de travailler spécifiquement sur des recettes adaptées aux équipements dont les participants disposent chez eux (par exemple, un atelier avec un public étudiant sur des recettes à faire avec deux plaques et un micro-ondes).

Sauf cas particulier nous fournissons les matières premières et pouvons venir munis de matériel supplémentaire selon les besoins..

• La cuisine mobile de la Cité de l'Alimentation

En 2026, la Cité de l'Alimentation sera équipée d'une cuisine mobile (remorque équipée tractée par un vélo) pouvant servir à animer un atelier en plein air aux beaux jours, ou préparer en direct des gourmandises distribuées ou vendues en marge d'un événement festif, ... Côté recettes de nombreuses choses sont possibles mais nous nous sommes notamment équipés pour des animations autour du goûter : glaces maison aux fruits de saison et gaufrier pour réaliser soi-même son cornet, gaufres classiques, crêpes...

• Ateliers «de la graine à l'assiette»

Pensé pour des publics scolaires, il s'agit d'un atelier théorique pouvant se faire dans vos locaux et adapté à des groupes plus importants. On revient sur quelques notions de base sur notre alimentation et sa provenance (légumes-feuilles, légumes-fruits, légumes-racines, ...), on découvre une sélection de fruits et légumes de saison, on parle saisonnalité, et on propose quelques manipulations et préparations de base pour encourager chacun à goûter quelques fruits et légumes crus.

Durée proposée 1h30, adaptable selon votre groupe

Les « cartes blanches » – immersion au restaurant de la Cité de l'Alimentation

Du mardi au vendredi

«Vitrine» de la Cité de l'Alimentation, le restaurant peut aussi être le support d'une activité de groupe, pour une journée de plaisir mais qui permet aussi la découverte d'un environnement professionnel, l'émulation d'équipe et l'adrénaline du service, et la gratification des retours chaleureux des clients. Un temps fort à imaginer en général après des premiers ateliers ensemble !

• Immersion / Menu de la semaine

Au lieu des bénévoles que nous accueillons au quotidien dans notre restaurant, sur un jour particulier nous pouvons n'accueillir que vos publics, en cuisine ainsi qu'en salle si vous le souhaitez. Ils seront accompagnés par nos deux cuisiniers salariés du resto + notre responsable de salle.

Nous démarrons à 9h (possibilité de démarrer un peu plus tard selon le temps qu'il vous faut pour arriver), le service a lieu entre 12h et 14h puis nous partageons un repas tous ensemble après le service, vers 14h-14h30.

Selon vos envies et contraintes horaires, il est également possible de ne passer que la matinée à la préparation du service puis de passer à table à midi pour profiter de la véritable expérience 'client' du restaurant (service à table, choix des plats, ...). Le prix des menus s'applique en supplément.

• Les « cartes blanches »

Lors d'une carte blanche, vous composez avec les chefs du resto le menu qui sera servi pour un service unique, un menu pour mettre à l'honneur vos savoir-faire et spécialités. 2 entrées, 2 plats, 2 desserts, éventuellement un pain particulier et une boisson maison à faire découvrir... En plus de la participation en cuisine, l'idéal est d'avoir quelques personnes qui nous accompagnent au service pour présenter les plats servis aux clients, qui sont très demandeurs d'échanger sur les recettes préparées.

Une carte blanche peut aussi être l'aboutissement d'un projet en plusieurs séances, où le menu est défini au cours d'ateliers où nous testons différentes recettes adaptées à la saison.

• Les soirées de la Cité

Un vendredi soir par mois, le restaurant propose une soirée culinaire autour d'un thème particulier - un geste technique, une cuisine du monde, un produit phare, programmation que l'on définit au gré des propositions des adhérents ou de structures partenaires. La soirée se compose d'un atelier cuisine pour 8-10 personnes de 18h à 20h, pour servir le repas en salle à 20h pour un maximum de 60 convives. Nous pouvons ainsi programmer ensemble une soirée sur laquelle vos publics peuvent participer en cuisine et/ou nous rejoindre pour dîner lors d'une soirée ouverte à tous les publics de la Cité de l'Alimentation.

Une production maison, qualitative et participative pour un temps festif de votre structure, votre quartier

Quand vous le souhaitez ! (journée, soirée, weekend ou vacances, ...)

Avec son service traiteur (à destination des collectivités, entreprises, associations...), la Cité de l'Alimentation cuisine régulièrement pour des manifestations et événements parfois de grande ampleur (jusqu'à 300 personnes). Nous pouvons donc facilement vous accompagner pour le volet culinaire d'un événement festif dans votre structure ou votre quartier, en y intégrant une dimension participative avec vos publics, avec des temps de cuisine qui peuvent avoir lieu dans nos cuisines ou directement sur place.

Grands goûters, barbecues et repas de fin d'année, fêtes de quartier...
Rencontrons-nous pour imaginer tout ça ensemble !

