



# La Cuisine des Cuistots

Ce livret regroupe pour toi, jeune cuisinier ou cuisinier aguerri, l'ensemble des informations nécessaires pour réaliser au mieux la préparation des paniers repas que notre Team Riders se fera un plaisir à livrer à nos potes de la rue !



# Faire partie de la Team Cuistots

Alors comme ça tu es motivé(e) à faire partie de la Team Cuistots ?

Voici les étapes à suivre :

STEP  
01

## PANIER REPAS

Compose un panier repas avec une part de ta cuisine du jour ou quelques courses

STEP  
02

## POSTE TON REPAS

Remplis le formulaire en donnant : ton jour, le nombre de repas, ton adresse et ton numéro de téléphone

STEP  
03

## BLINDE DE LOVE

Agrafe l'imprimé qu'on te propose, écris directement sur le panier et rajoute un dessin

Pour rappel, voici comment fonctionne le Mouvement #PourEux à Bordeaux !



# Formulaire de conception des repas

Car nos potes de la rue ont aussi le droit d'avoir les régimes alimentaires qu'ils veulent, pense à noter la contenance de tes repas !

Combien y a-t-il de repas ?

.....

Quel est le type de repas ?

REPAS CHAUD

REPAS FROID

Quel est le régime alimentaire ?

VEGETARIEN

VEGETALIEN

HALAL

SANS LACTOSE

SANS GLUTEN

Quel est la source de protéine ?

PORC

POULET

BOEUF

MOUTON

POISSON

Il y a-t-il des allergènes ?



Gluten



Crustacés



Oeufs



Poissons



Arachides



Soja



Lait



Fruits à coque



Céleri



Moutarde



Sésame



Sulfites



Lupins



Mollusques

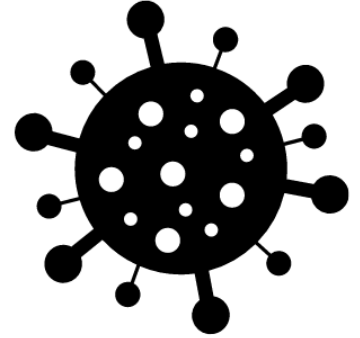


# Les besoins de nos potes de la rue

Comme tu le sais, nous traversons une période particulière. Difficile pour nous, elle l'est d'autant plus pour nos potes de la rue.

Voici une liste non exhaustive des besoins qu'ils peuvent avoir en période de crise sanitaire :

- Un masque chirurgical ou en tissu
- Du gel hydroalcoolique
- Des mouchoirs jetables



Saison hivernale ou période de grand froid ?  
Penses à nos potes de la rue qui l'affronte également en leur donnant :

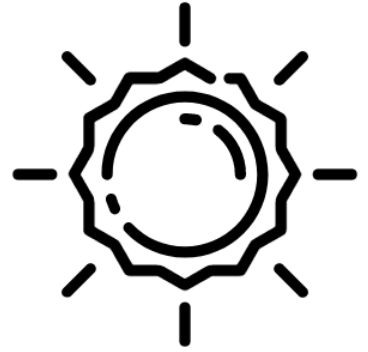
- Du café ou du thé
- Des mouchoirs jetables
- Des gants
- Un bonnet
- Une écharpe
- Un plaid bien chaud



# Les besoins de nos potes de la rue

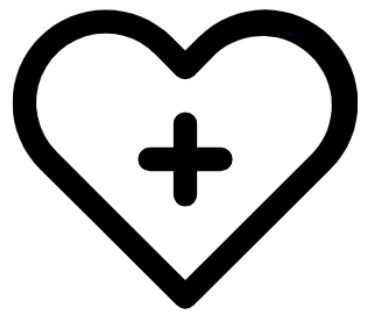
Ça y est nous sommes en été ? Aides nos potes de la rue à affronter la canicule ou les journées chaudes en glissant dans ton panier repas :

- De l'eau, beaucoup d'eau
- De la crème solaire
- Une casquette
- Des lunettes de soleil



Et si tu concoctais un petit kit d'hygiène à nos potes de la rue ? Ils ont besoin :

- De protections hygiéniques
- De rasoirs
- De lingettes nettoyantes
- De dentifrice et de brosse à dent
- De peigne et d'élastique
- De médicaments
- De savon et shampoing





# Fruits et légumes de saison

Car pour nous la lutte contre la précarité des sans-abris est aussi importante que la consommation de fruits et de légumes locaux et de saison, nous te proposons une illustration pour savoir ce qu'il faut acheter et préparer tout au long de l'année !

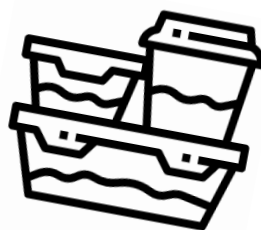


# Tous les contenants sont possibles !

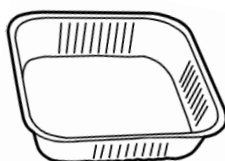
Tu ne sais pas dans quoi stocker le bon panier repas que tu viens de concocter ? Laisse libre cours à ton imagination ! De plus chez #PourEux nous sommes sensibles au recyclage et à la protection de l'environnement. Alors tu peux...



Mettre des soupes dans des bocaux en verre ou des pots de confiture



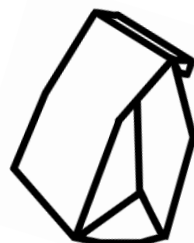
Te séparer de tes anciens Tupperware en plastique



Acheter des barquettes en carton et aluminium au supermarché



Réutiliser des bouteilles en verre qui se referment



Ranger le tout dans des sacs en papier ou en carton



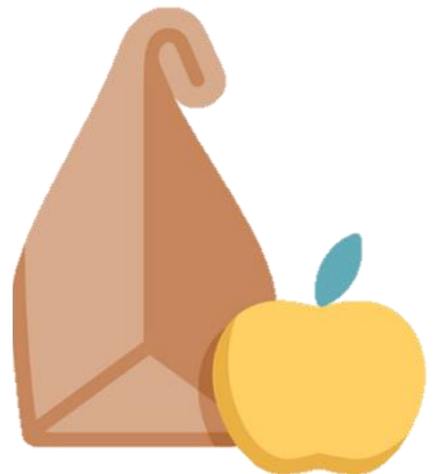
#PourEux  
Bordeaux

# Des extras ?

Tu as préparé un bon repas pour nos potes de la rue ?

Et si tu y ajoutais quelques extras comme :

- Une bouteille d'eau
- Un masque
- Du gel hydroalcoolique
- Des mouchoirs
- La fiche des infos pratiques
- Un petit mot ou un dessin #PourEux





# Les infos pratiques



## LES ACCUEILS DE JOUR

- Secours Catholique

73 rue Lafaurie de Monbadon 33000 Bordeaux

05 56 81 35 34

Accueil - Douche – Laverie – Restauration – Médecin – Ordinateur

- Toutes à l'abri

118 rue Héron 33000 Bordeaux

Accueil – Douche – Laverie – Conseil administratif



## OÙ MANGER ?

- Les Restos du Cœur

14 rue du Fort Louis 33000 Bordeaux

05 57 95 87 55



## OÙ SE LAVER ?

- Association La Case

36 – 38 rue Saint James 33000 Bordeaux

De 10h à 12h30

- Halte de jour Emmaüs

18 rue Léon Paillère

Du lundi au vendredi de 8h à 14h30



## OÙ DORMIR ?

- Halte 33

111 rue Reignier 33100 Bordeaux

05 57 89 38 28



#PourEux  
Bordeaux

Un petit mot ou un dessin #PourEux ?

