**Formulaire de participation**

NOM :

PRÉNOM :

Adresse postale :

Téléphone :

Courriel :

**Soumettre ma recette**

Je soumets une recette dans la catégorie (indiquez votre choix)

Entrée/accompagnement Plat principal Dessert

**Nom de la recette :**

En quelques lignes, pourquoi avez-vous choisi de soumettre cette recette en particulier ?

Facultatif. *(Rédiger ici)*

J’autorise par la présente les organisateurs du concours à utiliser si besoin, ma recette, ma photo et mon nom pour la publication d’un cahier de recettes pour diffusion éventuelle. Si nous recevons des recettes de même type, un tirage au sort sera fait pour la publication du livre. Toutes les recettes seront publiées sur le site web.

OUI NON

Je déclare que la recette soumise est inédite, et qu’à ma connaissance elle n’est pas tirée intégralement d’un livre, d’un site web ou autre.

Signature : ­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MA RECETTE**

Nombre de portions : Temps de préparation estimé :

Temps de cuisson (s’il y a lieu) :

**Ingrédients :** (soyez aussi précis que possible)

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

**Préparation**

Étape 1 *(Rédiger ici).*

Étape 2

Étape 3

Étape 4

Étape 5

Autres précisions ou indications (facultatif).   
*(Rédiger ici).*

Une fois le formulaire complété et la recette rédigée, veillez envoyer ce document (format Word) en pièce jointe d’un courriel destiné à l’adresse suivante : [communications@amicaledesretraitesbnc.ca](mailto:communications@amicaledesretraitesbnc.ca) ou

par courrier postal à Communications amicale/recettes, transit 4133-1,

15 boul. Lévesque est, Laval H7G 1B3

Merci de votre participation et bonne chance !

**N.B. Si vous ne pouvez imprimer le formulaire, mettre votre recette sur papier avec tous les détails requis et nous la retourner par courrier à l’adresse ci-haut mentionnée.**