**Formulaire de participation**

NOM :

PRÉNOM :

Homme : ⁪ Femme : ⁪

Âge :

Adresse postale :

Téléphone :

Email :

**Soumettre ma recette**

Je soumets une recette dans la catégorie

Entrée Oui ⁪ Non

Plat principal Oui ⁪ Non

Dessert Oui ⁪ Non

Nom de la recette :

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

Je déclare avoir lu attentivement le Règlement, en avoir compris la signification et y consentir librement, de mon plein gré.

⁪Oui ⁪ Non

J’autorise par la présente les organisateurs du concours à utiliser si besoin, mon nom ou mon lieu de résidence des fins de publicité et/ou de promotion liées à ce concours, et ce en tout temps, de toute façon et dans tout média, sans rémunération ni compensation. Je cède les droits sur ma recette afin qu’elle puisse être publiée sur le site web Cuisine et tradition:

⁪ Oui ⁪ Non

J’accepte que des retouches techniques mineures soient apportées à ma recette:

⁪ Oui ⁪ Non

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

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

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

**MA RECETTE**

Nombre de portions / rendement :

Temps de préparation estimé :

Temps de cuisson (s’il y a lieu) :

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

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

**Préparation**

1) *(Rédiger ici).*

2)

3)

4)

5)

6)

7)

*(…)*

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 [derick@cuisineettradition.com](mailto:derick@cuisineettradition.com) , en intitulant votre courriel : «concours de recettes cuisine et tradition 2020» avec vos photo.

\*ASSUREZ-VOUS D’AVOIR BIEN LU LE RÉGLEMENT\*   
Merci de votre participation et bonne chance !