

DÉFI ALIMENTATION

*pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget*

*Samedi 17 février
9h30 - 12h30*

CUISINER ANTI-GASPI

La Ville-Aux-Dames

*Vendredi 15 mars
18h - 20h*

CUISINER AVEC UN PETIT BUDGET

La Ville-Aux-Dames

*Samedi 6 avril
15h - 17h*

CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES

Chançay

*Samedi 13 avril
14h - 16h*

JARDINER AU NATUREL

Véretz

*Samedi 20 avril
14h - 16h*

RENCONTRE AVEC UNE PRODUCTRICE

Monnaie

*Samedi 1 juin
15h - 18h*

CUISINER LES LÉGUMINEUSES

Chançay

*Samedi 15 juin
10h - 12h*

ATELIER FINAL

Lieu à venir

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions :
elodie@couleurs-sauvages.com / 06 85 26 09 02

En savoir plus : grainecentre.org/defi-alimentation

Soutenu par

DÉFI ALIMENTATION

*pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget*

L'OBJECTIF

Nous vous proposons un cycle d'atelier afin de vous accompagner à *repenser vos habitudes alimentaires* en favorisant votre autonomie par la *connaissance des produits de qualité*. À destination de tous les habitants et habitantes du territoire, ce défi fait le pari d'une alimentation respectueuse de l'environnement, plus saine et plus savoureuse sans pour autant augmenter votre budget !

COMMENT ÇA MARCHE ? *6 temps fort sont proposés tout au long de l'année, auxquels chacun et chacune peut participer librement, sur simple inscription.*

Cuisine anti-gaspi : *Moins gaspiller, c'est bon pour la planète et pour le porte-monnaie ! Pendant l'atelier, les participants réalisent des recettes à partir de fanes, pelures et autres produits ordinairement destinés à être jetés tout en apprenant des trucs et astuces.*

Cuisiner avec un petit budget : *Cuisinons ensemble à petit prix et allions économie et alimentation saine. Vous découvrirez des recettes et des astuces pour mieux manger à moindre coût.*

Conserver ses fruits et légumes : *Déshydratation, lacto-fermentation, confitures, pickles Il existe de nombreuses techniques pour conserver les aliments tout en préservant leur comestibilité et leurs propriétés gustatives et nutritives. Nous vous proposons de goûter et de réaliser plusieurs d'entre elles. Vous pourrez repartir avec vos préparations !*

Jardiner au naturel : *Vous avez envie d'apprendre à produire vos propres fruits et légumes, mais vous ne savez pas par où commencer ? Pour cela, nous vous proposons une initiation au jardinage au naturel. Au cours de cette animation vous pourrez réaliser un semis, une plantation ou bien apprendre à manier les outils ou découvrir le monde du compost et des auxiliaires du jardin. Vous pourrez bien sûr poser toutes vos questions aux jardiniers et jardinières.*

Rencontre chez une productrice local : *D'où vient ce que je mange ? Le bio c'est quoi en fait ? Comment sont produits mes fruits et légumes ? Autant de questions que vous avez pu vous poser et auxquelles nous vous proposons de répondre en partant à la rencontre de l'Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP) de Monnaie et en visitant l'exploitation maraîchère de Mathilde Colin « le jardin de la maison rouge ».*

Cuisiner les légumineuses : *Vous ne connaissez pas les légumineuses ? Vous ne savez pas comment les cuisiner ? Vous aimeriez en savoir plus ? Venez découvrir de nouvelles recettes !*

Les partenaires techniques



Soutenu par



PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
**NOTRE MODÈLE
A DE L'AVENIR**



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités

