



DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget

VENDREDI 17 MARS 17H00	Cuisine locale et de saison Accueilli par Florence Landais - Fromagerie Chez Flo	PERNAY
SAMEDI 1er AVRIL 14H00	Cuisine parents-enfants Dans le cadre de la Quinzaine de la Parentalité	CHEMILLÉ SUR DÈME
SAMEDI 29 AVRIL 10H00	Conservation et lactofermentation Accueilli par Karine Batista - Moments d'Audace	SEMBLANCAY
JEUDI 4 MAI 09H00	Cuisine petit budget Accueilli par la Maison de la Solidarité	NEUILLÉ PONT PIERRE
SAMEDI 13 MAI 14H00	Réduire les polluants en cuisine Accueilli par Nathalie Tabary - l'Institut Astarté	VILLEBOURG
VENDREDI 30 JUIN 18H00	Apéro anti-gaspi Accueilli par Marie-Odile Mechin - Les escargots de Mémotte	SAINT ANTOINE DU ROCHER
JUIN ou JUILLET	Visite de ferme Accueilli par Damien Enizan - Les champs de la Dème	CHEMILLÉ SUR DÈME



GRATUIT!
SUR
INSCRIPTION

Information : Anaïs MOREAU - anaïs.moreau37@famillesrurales.org - 07.69.27.62.16
En savoir plus : www.grainecentre.org/defi-alimentation



DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget

L'OBJECTIF

Accompagner les habitant.e.s du territoire à faire évoluer leurs pratiques alimentaires vers plus de produits de saison, locaux, issus de circuits courts et respectueux de l'environnement, sans augmenter leur budget.

LES ATELIERS

Cuisine locale et de saison : Vous souhaitez mieux manger, mais ne savez pas trop cuisiner ? Vous manquez d'idées pour varier vos repas ? Cet atelier de cuisine vous fera découvrir des recettes simples, à partir de produits bio, locaux et de saison, pour mieux manger et à moindre coût et pour trouver les produits proches de chez vous.

Cuisine parents - enfants : Vous souhaitez découvrir les légumes et les fruits de saison, connaître les produits proches de chez vous. Vous avez envie de partager des bons moments en cuisine avec vos enfants ? Venez réaliser des recettes simples, savoureuses et ludiques en famille.

Conservation et lactofermentation : Vous avez parfois trop de légumes en même temps que vous n'arrivez pas à manger ? Vous ne savez que faire de tous les fruits de votre jardin ? Venez découvrir différentes techniques de conservation et repartez avec vos bocaux.

Cuisine petit budget : Vous souhaitez manger de saison, local et élaborer de délicieuses recettes sans se ruiner. Des astuces et des recettes adaptées à un petit budget.

Réduire les polluants en cuisine : Les dangers ou bienfaits des plastiques, de l'aluminium, de la fonte... cela vous laisse un peu perplexe ? Vous souhaiteriez en savoir plus pour faire des meilleurs choix dans votre cuisine ? Autant de questions auxquelles nous vous proposons de répondre grâce à un temps de jeux et d'échanges.

Cuisine anti-gaspi : Vous jetez parfois du pain rassis, des fruits et légumes abîmés ? Vous ne savez pas quoi faire des fanes et des épiluchures ? Venez faire le plein de nouvelles recettes simples, ludiques et venez les déguster autour d'un apéritif O gaspi.

Visite de ferme : D'où vient ce que je mange ? Le bio, c'est quoi en fait ? Qu'est-ce qu'une installation agricole ? Autant de questions que vous avez pu vous poser et auxquelles l'agriculteur va pouvoir répondre.

