

Coordination



Proposé par



Animation



# DÉFI ALIMENTATION

*pour une alimentation plus respectueuse  
sans augmenter son budget*

6 novembre  
18h-20h30

**CUISINE SAINE**

*Bléré*

13 décembre  
18h-21h

**CUISINE ANTI-GASPI**

*Francueil*

17 janvier  
18h-21h

**CUISINER LES LÉGUMINEUSES**

*Athée-sur-Cher*

24 février 2024  
10h-13h

**CUISINER AVEC UN TOUT PETIT BUDGET**

*Lieu à venir*

17 avril 2024  
17h30-19h30

**JARDINAGE AU NATUREL**

*Bléré*

25 mai 2024  
10h-12h

**PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES**

*Athée-sur-Cher*

Date à venir  
Juin 2024

**RENCONTRE CHEZ UNE PRODUCTRICE**

*Luzillé*

**GRATUIT**  
SUR  
INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions :  
[emma.yao@sepant.fr](mailto:emma.yao@sepant.fr) / 07 68 40 60 41  
En savoir plus : [grainecentre.org/defi-alimentation](http://grainecentre.org/defi-alimentation)

Soutenu par



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



# 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. A destination de tout public, ce défi fait le pari d'une alimentation respectueuse de l'environnement, plus saine et plus savoureuse sans pour autant augmenter votre budget alimentaire !

## LES ATELIERS

**CUISINE SAINE :** *Plastiques PET, PVC, PEHD, aluminium, fonte, inox, etc. 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 ce temps de jeux et d'échanges.*

**CUISINE ANTI-GASPI :** *Vous jetez parfois du pain rassis, des fruits et légumes abîmés... et cela vous ennuie ? Vous ne savez pas quoi faire des fanes et des pelures de vos légumes ? Venez faire le plein de nouvelles recettes simples pour ne plus jeter.*

**CUISINER LES LÉGUMINEUSES :** *Vous souhaitez mieux manger mais vous ne savez pas trop quoi cuisiner ? Cet atelier de cuisine vous fera découvrir des recettes simples, à partir de légumineuses, de produits bio, locaux et de saison.*

**CUISINER AVEC UN TOUT 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.*

**JARDINAGE 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. Les personnes n'ayant pas de jardin sont aussi les bienvenues pour découvrir les astuces pour les jardinières !*

**PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES :** *Lors d'une sortie, initiez vous à la découverte des plantes sauvages comestibles les plus simples à reconnaître. Vous serez accompagnés pour observer les espèces les plus courantes que vous pourrez rencontrer autour de chez vous. Ne manquez pas les conseils et les astuces pour les cuisiner et bien les conserver. Niveau débutant.*

**RENCONTRE CHEZ UNE PRODUCTRICE:** *D'où vient ce que je mange ? Le bio, c'est quoi en fait ? Des légumes bio, ça change quoi ? Autant de questions que vous avez pu vous poser et auxquelles un agriculteur et une agricultrice pourra répondre.*

Soutenu par