

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

Courçay

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 / 07 68 40 60 41
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. 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 SAINTE : *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 ennue ? 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