



# 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](mailto:anaïs.moreau37@famillesrurales.org) - 07.69.27.62.16  
En savoir plus : [www.grainecentre.org/defi-alimentation](http://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.

