



DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse

#ccgatineracan

Le défi alimentation revient en Gâtine-Racan

Manger local et bio sans augmenter son budget, c'est le défi que vous lancez GRAINE Centre-Val de Loire, Fédération Familles Rurales 37 et la Communauté de Communes Gâtine-Racan !

Toujours dans l'objectif d'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, différents ateliers sont organisés dans le cadre de ce défi alimentation.

De la cuisine locale et de saison, en passant par la cuisine parents-enfants ou encore la cuisine petit budget, les thématiques abordées vous permettront d'améliorer vos pratiques pour une alimentation plus respectueuse sans augmenter son budget.

Première date :

• Vendredi 17 mars à 17h à la Fromagerie Chez Flo - Pernay : Cuisine locale et de saison

Vous souhaitez manger mieux, 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.

Gratuit sur inscription - Anaïs Moreau

anaïs.moreau37@famillesrurales.orf ou au 07 69 27 62 16

En savoir plus : www.grainecentre.org/defi-alimentation

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 Memette	SAINT ANTOINE DU ROCHER
JUIN ou JUILLET	Visite de ferme Accueilli par Damien Enizan - Les champs de la Dême	CHEMILLÉ SUR DÈME



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



CONTACT PRESSE
Kévin COURTIoux
servicecom@gatine-racan.fr
06 80 50 41 75



**GATINE
RACAN**
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES