

DÉFI ALIMENTATION

*pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget*

Samedi 23 mars
14h-17h

CUISINER ANTI-GASPI

Médiathèque Aimé
Césaire Amboise

Samedi 30 mars
14h-16h

**ATELIER QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE LES
ÉTIQUETTES ET LABELS ?**

Médiathèque Aimé
Césaire Amboise

Samedi 13 avril
10h-12h

JE CUISINE DANS DES USTENSILES SAINS

Médiathèque Aimé
Césaire Amboise

Mercredi 24 avril
15h-16h30

RENCONTRE CHEZ UNE PRODUCTRICE

Saint-Ouen-les-
Vignes

Vendredi 24 mai
18h30-20h30

JARDINER AU NATUREL

Médiathèque Aimé
Césaire Amboise

Samedi 15 juin
14h-17h

**CUISINER LOCAL, DE SAISON ET LES
LÉGUMINEUSES**

Médiathèque Aimé
Césaire Amboise

Vendredi 28 juin
18h30-20h30

ATELIER FINAL, REPAS PARTAGÉ

Médiathèque Aimé
Césaire Amboise

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions :
elodie@couleurs-sauvages.com / 06 85 26 09 02

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**. À destination de tous les habitants et habitantes du territoire, ce défi fait le pari d'une alimentation respectueuse de l'environnement, plus saine et plus savoureuse sans pour autant augmenter votre budget !

COMMENT ÇA MARCHE ? *6 temps fort sont proposés tout au long de l'année, auxquels chacun et chacune peut participer librement, sur simple inscription.*

Cuisine anti-gaspi : *Moins gaspiller, c'est bon pour la planète et pour le porte-monnaie ! Pendant l'atelier, les participants réalisent des recettes à partir de fanes, pelures et autres produits ordinairement destinés à être jetés tout en apprenant des trucs et astuces.*

Atelier que se cache-t-il derrière les étiquettes et labels ? *Nutriscore, label rouge, viande française, pêche durable, agriculture biologique, produit équitable... autant d'étiquettes et de logos présents sur les produits alimentaires que vous achetez. Cela vous laisse un peu perplexe ? Vous souhaiteriez en savoir plus ? Comment choisir ses produits selon les étiquettes et les logos ?*

Je cuisine avec des ustensiles sains : *Plastiques PET, PVC, PEHD, aluminium, fonte, inox... comment faire pour éviter de s'empoisonner sans augmenter son budget ? Autant de questions auxquelles nous vous proposons de répondre grâce à des jeux et des temps d'échanges pour sensibiliser à cette thématique.*

Jardiner 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. Au cours de cette animation vous pourrez réaliser un semis, une plantation ou bien apprendre à manier les outils ou découvrir le monde du compost et des auxiliaires du jardin. Vous pourrez bien sûr poser toutes vos questions aux jardiniers et jardinières.*

Cuisiner local de saison et les légumineuses :

Cet atelier de cuisine vous permettra d'essayer des recettes simples à partir de produits locaux et de saison et vous découvrirez des recettes gourmandes à base de légumineuses.

Rencontre chez une productrice local : *D'où vient ce que je mange ? Le bio c'est quoi en fait ? Comment sont produits mes fruits et légumes ? Autant de questions que vous avez pu vous poser et auxquelles nous vous proposons de répondre en partant à la visite de la bergerie La Corbinière à Saint-Ouen-les-Vignes.*

Soutenu par