



DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget

SAMEDI 18 MARS
11H00

Rencontre avec une éleveuse de brebis

BRIDORÉ

SAMEDI 25 MARS
10H30

Réduire les perturbateurs endocriniens
à la maison

FERRIÈRE SUR
BEAULIEU

SAMEDI 8 AVRIL
17H00

Apéro anti-gaspillage

PERRUSSON

SAMEDI 6 MAI
14H00

Balade plantes sauvages comestibles

CHARNIZAY

SAMEDI 3 JUIN
14H30

Atelier cuisine locale et de saison

DESCARTES

SAMEDI 8 JUILLET
14H00

Jardiner au naturel

LOCHES

GRATUIT!

SUR
INSCRIPTION

Information : Anaïs MOREAU - anaïs.moreau37@famillesrurales.org - 07.69.27.62.16

En savoir plus : 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 vos pratiques alimentaires vers plus de produits de saison, locaux, issus de circuits courts et respectueux de l'environnement, sans augmenter votre budget.

LES ATELIERS

Rencontre avec une éleveuse de brebis : 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'agricultrice va pouvoir répondre.

Réduire les perturbateurs endocriniens à la maison : 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.

Apéro anti-gaspillage : Vous jetez parfois du pain rassis, des fruits et légumes abîmés ? Vous ne savez pas quoi faire des fanes et des épluchures ? Venez faire le plein de nouvelles recettes simples, ludiques et venez les déguster autour d'un apéritif O gaspi.

Balade plantes sauvages comestibles sur une ferme en plantes aromatiques et médicinales : Grâce à une balade au gré des chemins, découvrez les plantes sauvages et leurs trésors. Vous apprendrez à les reconnaître et à les intégrer dans vos plats. Nous terminerons cet atelier par une dégustation et une présentation de la ferme.

Atelier cuisine locale et de saison : Vous souhaitez mieux manger ? 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.

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 à la permaculture. Au cours de cette animation, vous pourrez découvrir l'intérêt d'un jardin vivant, réaliser une lasagne potagère ou bien découvrir les auxiliaires du jardin et la pratique du compostage.