



# DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse  
sans augmenter son budget

SAMEDI 4 FÉVRIER 10H00	Conservation et lactofermentation	COURCELLES DE TOURAINÉ
SAMEDI 18 FEVRIER 10H00	Cuisine anti-gaspi	BRAYE SUR MAULNE
SAMEDI 11 MARS 10H00	Où trouver des produits locaux près de chez moi ?	COURCELLES DE TOURAINÉ
MERCREDI 12 AVRIL 14H00	Visite de ferme	HOMMES
SAMEDI 13 MAI 10H00	Balade plantes sauvages comestibles	MARCILLY SUR MAULNE
SAMEDI 10 JUIN 10H00	Cuisine bas carbone	BRÈCHES
SAMEDI 1er JUILLET 10H00	Cuisiner à l'avance : le batch cooking	BRÈCHES



**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

**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 anti-gaspi :** 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 et ludiques.

**Où trouver des produits locaux chez moi ? :** Vous voulez connaître les produits de votre territoire et découvrir les lieux d'achat de produit locaux près de chez vous ? Lors de cet atelier vous aurez des informations et des astuces pour devenir le parfait locavore et tout ça sans vous ruiner.

**Visite de ferme bio :** 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.

**Plantes sauvages comestibles :** 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 !

**Cuisine bas carbone :** Comment limiter l'impact carbone de son alimentation tout en mangeant équilibré et savoureux ? Venez faire le point et découvrir des recettes végétariennes simples, à partir de produits bio, locaux et de saison. Nous réaliserons et dégusterons ces recettes ensemble.

**Cuisiner à l'avance : le batch cooking :** Vous vous posez souvent la question, Qu'est ce qu'on mange ? Vous voulez éviter que vos restes encombrant votre frigo ? Venez découvrir une nouvelle façon de cuisiner où organisation, plats goûteux et gain de temps sont réunis.