



# DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse  
sans augmenter son budget

SAMEDI 9 AVRIL  
10H - 13H

▶ CUISINE ANTI-GASPI

BETZ LE CHÂTEAU

MERCREDI 27 AVRIL  
14H30 - 17H30

▶ PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

SENNEVIÈRES  
AVEC JULIETTE - LA CABANE À PLANTES

MERCREDI 11 MAI  
14H - 17H

▶ CUISINE LOCALE ET DE SAISON

LE PETIT PRESSIGNY  
AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

MERCREDI 15 JUIN  
14H - 17H

▶ CONTENANTS ET USTENSILES SAINS  
DANS MA CUISINE

LOCHES  
AVEC ZOÉ DREYFUS

SAMEDI 25 JUIN  
14H - 17H

▶ VISITE DE FERME BIO

CHAUMUSSAY  
AVEC MATTHIEU BAIG - FERME DE LA COURETTE

MERCREDI 13 JUILLET  
14H - 17H

▶ JARDINER AU NATUREL

LOCHES  
AVEC UNE ANIMATRICE DU CIAS

GRATUIT!  
SUR  
INSCRIPTION

Informations & Inscription : [anais.moreau37@famillesrurales.org](mailto:anais.moreau37@famillesrurales.org) ou au 07.69.27.62.16

Informations : [www.defis-declics.org](http://www.defis-declics.org)

En savoir plus : [www.grainecentre.org/defi-alimentation](http://www.grainecentre.org/defi-alimentation)

© Conception Graine CVL & Communauté de Communes Beauce-Val de Loire



Coordination



Animation



Territoire





# DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse  
sans augmenter son budget

**GRATUIT!**  
**SUR INSCRIPTION**

## L'OBJECTIF

Accompagner les habitant.e.s volontaires à augmenter leur part de produits bio, locaux et de saisons dans leur alimentation ! A destination de tout public. Ce défi fait le pari d'une alimentation plus saine et savoureuse sans pour autant augmenter son budget alimentaire !

## LES ATELIERS

Les ateliers du Défi Alimentation ont pour vocation la découverte de nouveaux produits et lieux d'approvisionnement locaux. Ce sont des moments conviviaux d'apprentissage collectif de techniques et d'astuces pour mieux manger.

**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 et ludiques.

**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 petite dégustation !

**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.

**Contenants et ustensiles sains dans ma 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.

**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.

**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 découvrir les auxiliaires du jardin et la pratique du compostage.