

# DÉFI ALIMENTATION

*pour une alimentation plus respectueuse  
sans augmenter son budget*

*Samedi 3 février  
10h00 - 12h30*

**CONSERVATION ET LACTO-FERMENTATION**

*Reignac-sur-Indre  
Association PUZZLE*

*Samedi 2 mars  
10h00 - 12h30*

**CUISINE ANTI-GASPI**

*Yzeures-sur-Creuse*

*Samedi 30 mars  
10h00 - 12h30*

**ANIMATION AUTOUR DU GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE - FOIRE DE PÂQUES**

*Loches*

*Samedi 25 mai  
10h00 - 12h30*

**CUISINE LOCALE ET DE SAISON**

*Ligueil*

*Samedi 8 juin  
14h00 - 16h30*

**BALADE PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES**

*Verneuil-sur-Indre*

*Samedi 6 juillet  
14h00 - 16h30*

**JARDINER AU NATUREL - L'EAU AU JARDIN**

*Beaulieu-lès-Loches*

*Samedi 27 juillet  
14h00 - 16h00*

**RENCONTRE AVEC UN ÉLEVEUR DE BLACK  
ANGUS**

*Les prairies du Roy -  
Loches*

**GRATUIT**  
SUR  
INSCRIPTION

Renseignements et inscriptions:

[anais.moreau37@famillesrurales.org](mailto:anais.moreau37@famillesrurales.org) / 07 69 27 62 16

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

Soutenu par

# 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 votre budget.

## LES ATELIERS

**Samedi 3 février - Conservation et lactofermentation :** Vous avez parfois trop de légumes en même temps que vous n'arrivez pas à manger ? Comment éviter que vos fruits et légumes du jardin partent à la poubelle ? Venez découvrir différentes techniques de conservation et repartez avec vos bocaux.

**Samedi 2 mars - Cuisine anti-gaspillage :** Vous jetez parfois du pain rassis, des fruits et légumes abîmés ? Vous ne savez pas quoi faire des fânes et des épiluchures ? Venez faire le plein de nouvelles recettes simples, ludiques et venez les déguster autour d'un repas 0 gaspi.

**Samedi 30 mars - Animation autour du gaspillage alimentaire :** Lors de la traditionnelle foire de Pâques vous pourrez tout savoir sur le compostage grâce à un atelier du service déchet de la Communauté de Communes de Loches Sud Touraine et participer à animation autour du gaspillage alimentaire avec la présence de producteurs locaux.

**Samedi 25 mai - 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 locaux et de saison, pour mieux manger et à moindre coût et pour trouver les produits proches de chez vous.

**Samedi 8 juin - Balade plantes sauvages comestibles sur une ferme de plantes aromatiques et médicinales :** Grâce à une balade au gré des chemins, découvrez les plantes sauvages et leurs trésors. Vous apprendrez à travers la visite d'une ferme à reconnaître les plantes et à les intégrer dans vos plats. Nous terminerons cette animation par une dégustation.

**Samedi 6 juillet - 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'une bonne gestion de l'eau au jardin.

**Samedi 27 juillet - Rencontre avec un éleveur de Black Angus :** Cédric Joubert nous fera découvrir son travail d'éleveur en agriculture bio à travers le pâturage de ses animaux aux prairies du Roy.

## Soutenu par