

MANGEONS MIEUX !

Défi Familles à Alimentation Positive
sur la Communauté de Communes Loches Sud Touraine
A partir d'octobre 2019

5 RDV sur simple inscription
pour manger mieux, sans dépenser plus !

VISITE DE FERME BIO

Samedi 19 octobre 2019 - 10h - ST-QUENTIN-SUR-INDROIS

ATELIER CUISINE & DIÉTÉTIQUE

Samedi 21 décembre 2019 - 10h

ATELIER CONTENANTS ALIMENTAIRES & ADDITIFS

Samedi 8 février 2020 - 10h

ATELIER CUISINE ANTI-GASPI

Samedi 4 avril 2020 - 10h

ATELIER JARDINER AU NATUREL

Samedi 13 juin 2020 - 10h

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Laëtitia Danger - FÉDÉRATION FAMILLES RURALES 37
07 69 27 62 16 - laetitia.danger@famillesrurales.org

MANGEONS MIEUX !

Défi Familles à Alimentation Positive

sur la Communauté de Communes Loches Sud Touraine

A partir d'octobre 2019

L'OBJECTIF

Nous accompagnons les habitant·e·s qui le souhaitent à **augmenter leur part de produits bio et locaux**. Le pari est que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, équilibrée, biologique et locale **sans augmenter son budget alimentaire**.

COMMENT ÇA MARCHE ?

5 **temps forts** sont proposés tous les ans, auxquels chacun·e peut **participer librement**, sur simple inscription. Ces temps ont pour vocation de faire découvrir de nouveaux **lieux d'approvisionnement** et de nouveaux produits, des **bases de diététique** pour varier, équilibrer et faire évoluer son alimentation, des **recettes et techniques** pour cuisiner restes et fanes, peaux..., les bases pour un **jardin potager**, la consommation de **plantes sauvages**, les **contenants alimentaires et additifs**...

PROGRAMME

- **Visite de Ferme bio** : Samedi 19 octobre 2019 à 10h à **Saint-Quentin-sur-Indrois**
- **Atelier Cuisine & Diététique** : Samedi 21 décembre 2019 à 10h
- **Atelier Contenants Alimentaires & Additifs** : Samedi 8 février 2020 à 10h
- **Atelier Cuisine Anti-Gaspi** : Samedi 4 avril 2020 à 10h
- **Atelier Jardiner au naturel** : Samedi 13 juin 2020 à 10h
- **Novembre, janvier, mars, mai** : Saisie et suivi de son budget pour les participant·e·s qui le souhaitent

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Laëtitia Danger - Fédération Familles Rurales 37

07 69 27 62 16 - laetitia.danger@famillesrurales.org

En savoir plus : www.grainecentre.org/mangeons-mieux