

#### LES AUTRES RENDEZ-VOUS

JARDINER AU NATUREL Samedi 13 mars 2021 Vendôme

RÉDUIRE LES POLLUANTS EN CUISNE Samedi 17 avril 2021 Vendôme CUISINER LOCAL ET DE SAISON Samedi 22 mai 2021 Vendôme

> VISITE DE FERME BIO Samedi 12 juin 2021 Ferme de Gorgeat à Azé



### Informations et inscriptions obligatoires

auprès d'ATHENA - Lénaïg LE NEN : 06 36 29 08 99 ou accueil@asso-athena.fr

En savoir plus: www.grainecentre.org/defi-alimentation















# DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse sans augmenter son budget

GRATUT!

# L'OBJECTIF

Accompagner les habitantes volontaires à augmenter leur part de **produits bio et locaux** 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!

# **COMMENT ÇA MARCHE?**

5 temps forts sont proposés tout au long de l'année auxquels chacun e peut participer librement, sur simple inscription. Ces temps ont pour vocation la découverte de nouveaux produits et lieux d'approvisionnement à proximité et l'apprentissage des bases de diététique afin de varier et mieux équilibrer son alimentation. Ils sont aussi l'opportunité d'apprendre à démarrer un jardin potager, des recettes et techniques pour cuisiner sans déchets, et d'approfondir la question des contenants alimentaires et des additifs.

### **PROGRAMME**

Cuisine anti gaspi : Samedi 13 février 2021 - Vendôme Jardinage au naturel : Samedi 13 mars 2021 - Vendôme

Réduire les polluants en cuisine : Samedi 17 avril 2021 - Vendôme Cuisiner local et de saison : Samedi 22 mai 2021 - Vendôme Visite de ferme bio : Samedi 12 juin 2021 - Ferme de Gorgeat à Azé

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

ATHENA - Lénaïg LE NEN : 06 36 29 08 99 ou accueil@asso-athena.fr

 $En \ savoir \ plus: www.grainecentre.org/defi-alimentation$ 

