



DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget

GRATUIT!
SUR
INSCRIPTION

janvier - juin 2023

12 ateliers ouverts à tous

Cuisine anti-gaspi

Cuisine de saison

Produits locaux

Rencontre de producteur

Cueillette

Équilibre alimentaire

Conservation

Information et inscription : Anne-Lise Delabruyère
adelabruyere.animation@gmail.com - 06 11 68 82 91

En savoir plus, retrouver les dates et lieux des ateliers :
<https://www.grainecentre.org/edition-2023>





GRATUIT!
SUR
INSCRIPTION

DÉFI ALIMENTATION

pour une alimentation plus respectueuse
sans augmenter son budget

samedi 14 janvier matin	CUISINER DES RECETTES SIMPLES AVEC LES LÉGUMES D'HIVER	Bracieux
samedi 28 janvier après-midi	DÉCOUVRIR LES DIFFÉRENTES MANIÈRES DE CONSERVER LES LÉGUMES	Mer
samedi 4 février après-midi	DÉCOUVRIR LES DIFFÉRENTES MANIÈRES DE CONSERVER LES LÉGUMES	Saint-Laurent-Nouan
samedi 4 mars matin	CUISINER ANTI-GASPI	Le Plessis l'Echelle
samedi 25 mars matin	COMPRENDRE LES BASES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE	Saint-Laurent-Nouan
samedi 15 avril matin	CUISINER LES LÉGUMINEUSES EN SUCRÉ OU SALÉ	Maves
mercredi 26 avril après-midi	CUEILLETTE DE PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES	Lieu communiqué à l'inscription
vendredi 12 mai soirée	PRÉPARER UN APÉRITIF ANTI-GASPI	Bracieux
samedi 10 juin matin	CUEILLETTE DE PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES	Maves
samedi 10 juin après-midi	CUISINER LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES	Maves
samedi 24 juin matin	CUISINER DES RECETTES SIMPLES AVEC LES LÉGUMES D'ÉTÉ	Muides-sur-Loire
samedi 24 juin après-midi	À LA RENCONTRE D'UN PRODUCTEUR LOCAL	Muides-sur-Loire

Information et inscription : Anne-Lise Delabuyère, aldelabuyere.animation@gmail.com - 06 11 68 82 91

En savoir plus, retrouver les dates et lieux des ateliers : <https://www.grainecentre.org/edition-2023>

