

Défi Alimentation 2025

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

anais.moreau37@famillesrurales.org

07.69.27.62.16

grainecentre.org/le-defi-alimentation

LES PARTENAIRES DU PROJET

Soutiens financiers



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités



DREAL
Centre-Val de Loire



Partenaires



ENFANTS
ateliers
GRATUITS
BIENVENUS

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET

Communauté de Communes Loches Sud Touraine

ANIMÉ PAR



Vivre mieux !
INDRE-ET-LOIRE

Défi Alimentation

ENFANTS
ateliers
GRATUITS
BIENVENUS

Le Défi c'est un ensemble d'ateliers qui vous aident à faire évoluer vos pratiques alimentaires vers une alimentation plus respectueuse de l'environnement, (plus de local et de saison en favorisant une agriculture durable et les circuits courts), sans augmenter votre budget.

CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION

📅 Samedi 22 février 2025 ⌚ 10h00
📍 Betz-le-Château

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.

VISITE DE FERME CHEZ UN PAYSAN BOULANGER

📅 Samedi 29 mars 2025 ⌚ 10h00
📍 Dolus-le-Sec

Le pain, c'est un aliment de base de notre alimentation. Venez rencontrer Martin Desplat, paysan boulanger. Vous pourrez comprendre tout le travail de la culture des céréales à la transformation en farine et à la préparation de pain au levain bio. L'atelier se terminera par une dégustation de pain bio et jus de pomme bio.

VISITE DE LA FERME DES EFFES

📅 Samedi 08 mars 2025 ⌚ 10h00
📍 Preuilley-sur-Claise

Le Défi vous propose d'aller à la rencontre d'une exploitation agricole.

Charlotte Bottemine nous fera découvrir son travail d'éleveuse de chèvres et brebis à viande.

ANIMATION A LOCHES EN FETE

📅 Samedi 19 avril 2025 ⌚ 10h00
📍 Loches

Venez nous retrouver sur le stand de la communauté de communes pour parler d'alimentation durable, locale et de saison au travers de jeux, de quiz et de challenges.

Saurez-vous relever le défi ?



BALADE PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES A LA FERME DE PIQUEMOUCHE

📅 Samedi 10 mai 2025 ⌚ 14h00
📍 Charnizay

Lors d'une balade au gré des chemins sur la ferme de Piquemouche, découvrez les plantes sauvages et leurs trésors. Vous apprendrez à les reconnaître et à les intégrer dans vos plats. Nous terminerons cette animation par une dégustation.

CUISINER LES LEGUMINEUSES AVEC PHILIPPE JOUBERT

📅 Mercredi 04 juin 2025 ⌚ 10h00
📍 Betz-le-Château

Plongez dans le monde délicieux des légumineuses. Haricots secs, pois chiches, lentilles, pois cassés et bien d'autres, il y en a pour tous les goûts. Découvrez comment les intégrer dans vos repas grâce à des recettes savoureuses. Vous apprendrez à les cuisiner en toute simplicité de l'entrée au dessert.

REPAS LOCAL A MOINS DE 3€ PAR PERSONNE

📅 Samedi 05 juillet 2025 ⌚ 10h00
📍 Betz-le-Château

Vous souhaitez manger de saison, local et élaborer de délicieuses recettes sans vous ruiner. Venez découvrir nos astuces et nos recettes savoureuses, adaptées à un petit budget.

Seul ou à plusieurs, en famille ou entre amis, n'hésitez pas à venir cuisiner avec nous. Vous verrez que petit budget rime très bien avec créativité et plaisir.

Venez également découvrir où trouver des produits locaux.

