



CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION ÉTAPE 2

- 📅 Jeudi 19 mars 2026
🕒 De 18h30 à 21h30
📍 Chancellerie - Bourges

Vous découvrirez comment utiliser des produits lactofermentés dans votre alimentation quotidienne, en cru ou en cuit. Les participants ayant assisté à l'étape 1 pourront ouvrir leur bocal ce jour. Il est possible de ne venir qu'à l'étape 2 aussi.

CUISINER LES PROTÉINES VÉGÉTALES

- 📅 Jeudi 15 janvier 2026
🕒 De 18h30 à 21h30
📍 Chancellerie - Bourges

Un atelier pour démystifier les protéines végétales (légumes secs et autres...) : une première partie pour découvrir leur diversité et comment les équilibrer puis direction la cuisine pour tester des recettes innovantes et enfin manger tous ensemble.

CUISINER À PETIT BUDGET

- 📅 Jeudi 5 mars 2026
🕒 De 18h30 à 21h30
📍 Val d'Auron - Bourges

Un atelier pour travailler votre créativité : cuisiner un repas goûté à moindre coût en utilisant ce qu'il y a dans les placards et vos restes au frigo, le tout avec des produits locaux et de saison. Le repas est inclus dans l'atelier, miam !



CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION ÉTAPE 1

- 📅 Vendredi 30 janvier 2026
🕒 De 18h30 à 20h30
📍 Chancellerie - Bourges

Un atelier pour partager vos connaissances autour de la conservation et découvrir de nouvelles ressources, puis vous essayer à la technique de la lactofermentation. Vous repartirez avec un bocal plein à ouvrir chez vous ou lors de l'atelier étape 2.



MARCHÉ ET ÉTIQUETTES : LES CLÉS POUR CHOISIR

- 📅 Samedi 25 avril 2026
🕒 De 10h à 12h
📍 Halle au Blé - Bourges

Une visite du marché de la Halle au Blé sous forme ludique pour découvrir producteurs et produits de saison, puis un temps d'échanges pour poser toutes vos questions sur les étiquettes de vos aliments préférés.

VISITE CHEZ UN FABRICANT DE PÂTES

- 📅 Vendredi 22 mai 2026
🕒 De 18h à 19h
📍 La Chapelle Saint Ursin

Partez à la rencontre d'un fabricant de pâtes artisanales local, qui propose une gamme bio et une autre sans gluten. Vous connaîtrez tous les secrets de fabrication. Attention places très limitées : inscrivez-vous vite.

GOÛTER LOCAL ET DE SAISON

- 📅 Samedi 6 juin 2026
🕒 De 14h30 à 16h30
📍 Jardins de l'Archevêché - Bourges

Apprenez à cuisiner de délicieux goûters variés, sains, durables et originaux. Atelier en extérieur au cœur de l'événement. Faites de l'écologie. Merci de bien vous inscrire pour prévoir les ingrédients nécessaires.

**INFORMATIONS
ET INSCRIPTIONS**

bioberry.animation@bio-centre.org

06 08 01 40 08

grainecentre.org/le-defi-alimentation

LES PARTENAIRES DU PROJET

Soutiens financiers



DREAL
Centre-Val de Loire



Loire-et-Cher

Collectivité partenaire



Défi
Alimentation
CENTRE-VAL DE LOIRE
2026

ateliers
GRATUITS

**POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET**

BOURGES