



CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION ETAPE 2

☐ Samedi 21 mars 2026

🕒 De 10h à 13h30

📍 Orléans

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.

CONTENANTS ET USTENSILES SAINS DANS MA CUISINE

☐ Jeudi 2 avril 2026

🕒 De 18h30 à 20h30

📍 Argent-sur-Saône

Des jeux comme supports pour discuter des matériaux les plus sains en cuisine puis un atelier de fabrication d'un emballage naturel en fin de séance (vous repartirez avec votre création).



CUISINE ULTRA-LOCALE ET DE SAISON

☐ Samedi 17 janvier 2026

🕒 De 10h à 13h30

📍 Orléans

Connaissez-vous le chou-navet d'Aubigny ou bien le haricot barangeonnier ? Cet atelier vous permettra de (re)découvrir les variétés locales et de saison, les cuisiner de façon variée et équilibrée. Au menu : cuisine, repas partagé et convivialité

CUISINE PETIT BUDGET ET ANTI-GASPI

☐ Samedi 7 mars 2026

🕒 De 10h à 13h30

📍 Argent-sur-Saône

Un atelier pour travailler votre créativité : cuisiner un repas goûtu 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 ETAPE 1

☐ Jeudi 5 février 2026

🕒 De 18h30 à 20h30

📍 Aubigny-sur-Nère

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.



VISITE CHEZ UN MARAÎCHER AVEC ANIMATION ENFANTS

☐ Jeudi 23 avril 2026

🕒 De 16h à 17h30

📍 Orléans

Une sortie à la découverte d'un maraîcher (producteur de légumes) bio local. Il vous expliquera son parcours, ses méthodes de culture mais aussi de vente. Enfants bienvenus : les inscrire en précisant l'âge pour une animation adaptée.

VISITE D'ISA GROUPE : PLANTS ET MARAICHAGE

☐ Samedi 9 mai 2026

🕒 De 10h30 à 12h

📍 Aubigny-sur-Nère

Venez découvrir les activités pépinière et maraîchage de cette entreprise d'insertion par le travail. Repartez avec des plants pour votre jardin et le livret d'astuces 2026 du Défi Alimentation.

INFORMATIONS
ET INSCRIPTIONS

bioberry.animation@bio-centre.org

06 08 01 40 08

grainecentre.org/le-defi-alimentation

LES PARTENAIRES DU PROJET

Soutiens financiers



PRÉFÈTE
DE LA RÉGION
CENTRE-VAL
DE LOIRE

DREAL
Centre-Val de Loire



Loire et Cher

Collectivité partenaire



Aubigny
sur-Nère



POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET

ateliers
GRATUITS

Défi
Alimentation
CENTRE-VAL DE LOIRE
2026

PAYS SANCERRE SOLOGNE (ARGENT, AUBIGNY, CLÉMONT)