

Défi Alimentation

2025

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

bioberry.animation@bio-centre.org

06.08.01.40.08

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



Collectivité partenaire



BOURGES

Partenaires techniques



ateliers
GRATUITS

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET

Défi Alimentation

ateliers
GRATUITS

Le Défi ce sont des 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 paysanne et les circuits courts), sans augmenter votre budget.

CUISINER LES PROTEINES VEGETALES

📅 Vendredi 24 janvier ⌚ 18h30-21h (dont repas)
📍 Asnières

Un atelier pour démystifier les protéines végétales : une première partie avec un apport théorique sur la définition des protéines végétales, leurs intérêts et comment composer un repas équilibré avec. Puis direction la cuisine pour tester des recettes innovantes et enfin les déguster ensemble.

CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION : étape 1

📅 Jeudi 13 mars 2025 ⌚ 18h30-20h30 📍 Aéroport

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 lors de l'atelier « étape 2 » quelques semaines plus tard.

*La lactofermentation ne présente pas de risques de botulisme et convient aux personnes allergiques au lactose.

CUISINE ANTI-GASPILLAGE

📅 Jeudi 27 février 2025 ⌚ 18h30-21h (dont repas)
📍 Val d'Auron

Lors de cet atelier, vous pourrez partager vos astuces pour éviter le gaspillage au quotidien et vous réaliserez des recettes pour tirer le meilleur parti de vos aliments : pain fatigué, fanes de légumes...

VISITE D'UN MOULIN

📅 Samedi 22 mars 2025 ⌚ 14h30
📍 Hypercentre

Venez visiter un moulin pratiquant une meunerie artisanale depuis plus de 90 ans. Vous pourrez acheter de la farine sur place si vous le souhaitez.



CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION : étape 2

📅 Jeudi 24 avril 2025 ⌚ 18h30-21h (dont repas)
📍 Aéroport

Lors de cet atelier, vous découvrirez comment utiliser des produits lactofermentés* dans votre alimentation quotidienne, en cru ou en cuit. Les participants ayant assisté à l'étape 1 quelques semaines avant pourront ouvrir leur bocal ce jour-là et seront prioritaires pour l'inscription à l'étape 2. Les personnes souhaitant suivre uniquement l'étape 2 peuvent néanmoins se faire connaître.

CUISINE A PETIT BUDGET

📅 Mercredi 14 mai 2025 ⌚ 18h30-21h (dont repas)
📍 Chancellerie

Un atelier en toute simplicité pour partager des recettes faciles et pas chères tout en étant équilibrées, mais aussi inclure des produits locaux à moindre frais dans son alimentation.

PREPARER UN APERO LOCAL ET DE SAISON

📅 Samedi 24 mai 2025 ⌚ Après-midi
📍 Jardins de l'archevêché

Un atelier pour trouver des alternatives aux apéros trop gras et trop salés, en incorporant des légumes locaux de saison, qui épateront vos invités. Vous pourrez réaliser des recettes sur place et partager un pot avec les autres participants du Défi, tout en discutant du livret de recettes collaboratif qui vous sera distribué ce jour-là.