



CUISINER À PETIT BUDGET

☐ Mardi 10 mars 2026

🕒 De 18h30 à 21h30

👤 Trouv

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 !



CUISINER LES PROTÉINES VÉGÉTALES

☐ Mercredi 21 janvier 2026

🕒 De 18h30 à 21h30

👤 Trouv

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.



CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION ÉTAPE 1

☐ Mercredi 4 février 2026

🕒 De 18h30 à 20h30

👤 Trouv

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.



CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION ÉTAPE 2

☐ Mardi 31 mars 2026

🕒 De 18h30 à 21h30

👤 Trouv

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.

CUISINE DE SAISON ET DE VARIÉTÉS ANCIENNES

☐ Mardi 19 mai 2026

🕒 De 18h30 à 21h30

👤 Trouv

Cet atelier vous permettra de (re)découvrir les variétés locales et de saison, notamment cultivées au jardin pédagogique de Trouv, les cuisiner de façon variée et équilibrée. Au menu : cuisine, repas partagé et convivialité

Défi Alimentation

2026

CENTRE-VAL DE LOIRE

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

Assurance
Maladie
N° 10000000000000000000

Loire et Cher

Collectivité partenaire



BOURGES



POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET

ateliers
GRATUITS

BOURGES PLUS