

Défi Alimentation 2025

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

bio18@bio-centre.org

06.68.45.28.95

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



Partenaires techniques



ateliers
GRATUITS

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET

Pays Sancerre Sologne : communes de Boulleret et Savigny-en-Sancerre

ANIMÉ PAR

Bio
Berry

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

📅 Mercredi 29 janvier ⌚ 18h30-21h
📍 Boulleret

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

📅 Vendredi 21 mars 2025 ⌚ 18h30-20h30 📍 Savigny-en-Sancerre

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 quelques semaines plus tard.

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

CUISINE ANTI-GASPILLAGE

📅 Samedi 01 mars 2025 ⌚ 10h-13h30
📍 Boulleret

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...

CONTENANTS ET USTENSILES SAINS DANS MA CUISINE

📅 Jeudi 27 mars 2025 ⌚ 18h30-20h30 📍 Savigny-en-Sancerre

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 A PETIT BUDGET

📅 Mercredi 7 mai 2025 ⌚ 18h30-21h
📍 Boulleret (dont repas)

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.

VISITE DE L'AMAP DU PAYS FORT

📅 Vendredi 23 mai 2025 ⌚ 18h
📍 Sury Es Bois

Venez découvrir ce mode d'achat qui permet de soutenir des agriculteurs locaux. Une AMAP est une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne. Elle permet la mise en lien par un contrat, de citoyens consommateurs et de producteurs locaux, bio et respectueux des principes de l'agriculture paysanne. Dans ce système, il n'y a pas d'intermédiaire !

RENCONTRE AVEC UN APICULTEUR

📅 Samedi 7 juin 2025 ⌚ 14h
📍 Le Noyer

Une sortie à la découverte d'un apiculteur (producteur de miel) à proximité de chez vous. Il vous expliquera ses valeurs, ses méthodes d'élevage et de vente (notamment l'AMAP du Pays Fort). La visite se terminera par un pot avec les autres participants du Défi, tout en discutant du livret de recettes collaboratif qui vous sera distribué ce jour-là.