

MANGER LOCAL ET DE SAISON

📅 Jeudi 9 avril 2026 ⌚ De 10h à 12h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

Ce n'est pas toujours évident de savoir où et quand acheter nos aliments. En participant à ce premier atelier du défi, vous repartirez avec de nombreuses adresses de producteurs locaux et des idées de recettes pour cuisiner au fil des saisons.

CUISINER ÉQUILIBRÉ AVEC UN PETIT BUDGET

📅 Jeudi 30 avril 2026 ⌚ De 14h à 16h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

Manger sainement sans se ruiner, c'est possible ? Venez découvrir comment concevoir et préparer des repas aussi bon pour la santé que pour votre porte-monnaie.

COMMENT VÉGÉTALISER NOS ASSIETTES ?

📅 Vendredi 22 mai 2026 ⌚ De 10h à 12h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

Vous manquez d'inspiration pour varier vos repas ? Venez découvrir comment inclure plus de céréales, de fruits, de légumes et autres végétaux dans vos habitudes alimentaires.

CUISINER LES LÉGUMINEUSES ET LES PROTÉINES VÉGÉTALES

📅 Jeudi 4 juin 2026 ⌚ De 14h à 16h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

Quelles sont les alternatives aux protéines animales ? Venez découvrir ces aliments souvent délaissés en cuisine. écologiques, économiques et bénéfiques pour la santé, ils ont pourtant tout pour plaire.

LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX DE NOTRE ALIMENTATION

📅 Jeudi 18 juin 2026 ⌚ De 14h à 16h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

Quels sont les impacts de nos habitudes alimentaires sur l'environnement et sur nos ressources ? Découvrez comment préserver nos ressources grâce à notre alimentation.

ALIMENTATION, SENSATIONS, ÉMOTIONS

📅 Jeudi 2 juillet 2026 ⌚ De 14h à 16h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

Se nourrir c'est aussi découvrir les aliments grâce à nos différents sens. Venez partager un temps convivial en dégustant de nombreux produits.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

ckosciolek@lne45.org - 02 38 56 90 65 - grainecentre.org/le-defi-alimentation

Défi Alimentation 2026

CENTRE-VAL DE LOIRE
POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE SANS AUGMENTER SON BUDGET

ateliers
GRATUITS

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

MANGER LOCAL ET DE SAISON

📅 Jeudi 9 avril 2026 ⌚ De 10h à 12h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

CUISINER LES LÉGUMINEUSES ET LES PROTÉINES VÉGÉTALES

📅 Jeudi 4 juin 2026 ⌚ De 14h à 16h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

CUISINER ÉQUILIBRÉ AVEC UN PETIT BUDGET

📅 Jeudi 30 avril 2026 ⌚ De 14h à 16h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX DE NOTRE ALIMENTATION

📅 Jeudi 18 juin 2026 ⌚ De 14h à 16h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

COMMENT VÉGÉTALISER NOS ASSIETTES ?

📅 Vendredi 22 mai 2026 ⌚ De 10h à 12h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

ALIMENTATION, SENSATIONS, ÉMOTIONS

📅 Jeudi 2 juillet 2026 ⌚ De 14h à 16h30

📍 La Ruche Eco - 31 Pl. Armand Chesneau - Courtenay

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

ckosciolek@lne45.org - 02 38 56 90 65 - grainecentre.org/le-defi-alimentation