

# MANGEONS MIEUX !

Défi Familles à Alimentation Positive  
Pays de La Châtre en Berry  
À partir d'octobre 2019

5 RDV sur simple inscription  
pour manger mieux, sans dépenser plus !

VISITE DU VERGER CONSERVATOIRE ET DE L'ATELIER DE  
PRESSAGE DE LA SOCIÉTÉ POMOLOGIQUE DU BERRY

Mercredi 30 octobre 2019 de 10h30 à 12h00 - Neuvy-Saint-Sépulchre

ATELIER CUISINE ANTI-GASPI

Samedi 7 décembre 2019 de 15h00 à 17h30 - Le Magny

ATELIER CONTENANTS ALIMENTAIRES & ZÉRO DÉCHET

Mercredi 19 février 2020 de 15h00 à 17h30 - La Châtre

ATELIER CUEILLETTE ET CUISINE DE PLANTES SAUVAGES

Mercredi 15 avril 2020 de 9h00 à 14h00 - Le Magny

ATELIER CUISINE : MENUS ALTERNATIFS & CUISINE DE SAISON

Vendredi 5 juin 2020 de 18h30 à 21h00 - Le Magny

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Loubna Tahif - CPIE BRENNE-BERRY  
02.54.39.23.43 / loubna-tahif@cpiiebrenne.org



# MANGEONS MIEUX !

Défi Familles à Alimentation Positive  
Pays de La Châtre en Berry  
À partir d'octobre 2019

## L'OBJECTIF

Nous proposons un accompagnement aux habitants du Pays de La Châtre en Berry qui souhaitent **augmenter leur consommation en produits bio et locaux**. Le pari du **Défi Familles à Alimentation Positive** est que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, équilibrée, biologique et locale **sans augmenter son budget alimentaire**.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

**Des temps forts** sont proposés d'octobre à juin : chacun peut y **participer librement et gratuitement**, sur simple inscription. Ces visites et ateliers ont pour vocation de faire découvrir de **nouvelles pratiques et de nouveaux produits**, des bases pour **varier, équilibrer et faire évoluer son alimentation**, des recettes et techniques **pour cuisiner les fanes de légumes** ou encore **les plantes sauvages**.

## PROGRAMME

- **Visite du Verger Conservatoire et de l'Atelier de Pressage de la Société Pomologique du Berry** : mercredi 30 octobre 2019 de 10h30 à 12h00 - Neuvy-Saint-Sépulchre
- **Atelier Cuisine Anti-Gaspi** : Samedi 7 décembre 2019 de 15h00 à 17h30 - Le Magny
- **Atelier Contenants Alimentaires & Zéro Déchet** : Mercredi 19 février 2020 de 15h00 à 17h30 - La Châtre
- **Atelier Cueillette et Cuisine de Plantes Sauvages** : Mercredi 15 avril 2020 de 9h00 à 14h00 - Le Magny
- **Atelier Cuisine : Menus Alternatifs & Cuisine de saison** : Vendredi 5 juin 2020 de 18h30 à 21h00 - Le Magny
- **Novembre, janvier, mars, mai** : Saisie et suivi de son budget pour les participants qui le souhaitent

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Loubna Tahif - CPIE BRENNE-BERRY

02.54.39.23.43 - loubna-tahif@cpiebrenne.org

En savoir plus : [www.grainecentre.org/mangeons-mieux](http://www.grainecentre.org/mangeons-mieux)