

ateliers
GRATUITS

GOUTER SAIN

☐ Mercredi 10 décembre 2025 ⌚ De 14h30 à 17h
📍 MASS, 45 Rue Hippolyte Martin - La Ferté Saint Aubin

Venez découvrir les trucs et astuces pour limiter toutes les substances nocives qui se cachent dans notre assiette ! Nous préparerons ensemble un goûter sain à conserver dans un emballage sain !

CUISINER LES LÉGUMINEUSES

☐ Mercredi 21 janvier 2026 ⌚ De 14h30 à 14h30
📍 MASS, 45 Rue Hippolyte Martin - La Ferté Saint Aubin

Vous voulez en savoir plus sur l'intérêt des légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots rouges...) dans votre alimentation ? Venez découvrir comment les intégrer à vos repas et le cuisiner facilement que ce soit en salé ou sucré !

CUISINE DE SAISON

☐ Mercredi 11 février 2026 ⌚ De 14h30 à 17h
📍 MASS, 45 Rue Hippolyte Martin - La Ferté Saint Aubin

Venez partager des recettes diététiques simples à partir de produits de qualité, locaux et de saison, pour mieux manger et à moindre coût.

CUISINE PETIT BUDGET

☐ Mercredi 18 mars 2026 ⌚ De 14h30 à 17h
📍 MASS, 45 Rue Hippolyte Martin - La Ferté Saint Aubin

Cuisiner avec un petit budget c'est possible ! Venez découvrir des recettes simples, bonnes pour notre santé et surtout économiques !

RENDEZ-VOUS À LA FERME

☐ Mercredi 8 avril 2026 ⌚ De 14h30 à 17h
📍 Les prairies du domaine, 23 route de Marcilly - Menestreau en Villette

D'où vient ce que l'on mange ? Où se procurer des produits locaux ? Comment sont-ils produits ? C'est quoi le métier d'agriculteur ? Autant de questions auxquelles nous vous proposons de répondre en partant à la rencontre de producteurs locaux.

JARDINER AU NATUREL

☐ Mercredi 20 mai 2026 ⌚ De 14h30 à 17h
📍 Jardin des Chêneries - La Ferté Saint Aubin

Produire soi-même ses fruits et légumes ? Les plantes sauvages de nos jardins peuvent aussi atterrir dans nos assiettes ! Rejoignez-nous pour en apprendre plus sur les plantes de nos jardins !

ATELIER CUISINE BILAN

☐ Mercredi 10 juin 2026 ⌚ De 14h30 à 17h
📍 MASS, 45 Rue Hippolyte Martin - La Ferté Saint Aubin

Alors, défi réussi ? Partager votre expérience du défi lors de notre dernier atelier cuisine où l'on utilisera peu de matériel ! Au programme, retrouvez les acteurs du défi, partager des recettes...

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

lucie.loiseau@sologne-nature.org - 02 54 76 27 18 - grainecentre.org/le-defi-alimentation

ANIMÉ PAR