

ateliers  
GRATUITS

### CUISINER SIMPLEMENT LES LÉGUMES DE SAISON

 **Jeudi 6 Mars**  **18h-21h**  
 **Le Controis-en-Sologne**

Vous cherchez de nouvelles idées pour cuisiner les légumes de saison ? Venez découvrir des recettes faciles vous permettant d'intégrer des produits de saison et locaux dans votre cuisine de tous les jours.

### CUISINER LES LÉGUMINEUSES EN SUCRÉ ET SALÉ

 **Samedi 29 Mars**  **9h30-13h30**  
 **Le Controis-en-Sologne**

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

### CUISINE ANTI-GASPI

 **Samedi 26 Avril**  **9h30-13h30**  
 **Le Controis-en-Sologne**

Vous jetez parfois du pain rassis ? Vous ne savez pas quoi faire avec les fanes ou certaines épluchures et restes ? Venez découvrir des recettes et astuces simples pour moins gaspiller et régaler votre entourage.

### CHASSE AUX POLLUANTS DANS MA CUISINE

 **Jeudi 22 Mai**  **18h-20h**  
 **Le Controis-en-Sologne**


Vous vous questionnez sur l'impact des contenants et ustensiles que vous utilisez en cuisine pour votre santé et celle de votre famille ? Venez en apprendre plus sur les bonnes pratiques que vous pouvez adopter au quotidien.

### À LA RENCONTRE D'UN PRODUCTEUR LOCAL

 **Mercredi 18 Juin**  **17h30-19h**  
 **Pontlevoy**

Vous êtes curieux de savoir comment travail un producteur local de plantes aromatiques et de légumes ? Venez découvrir son travail à l'occasion d'une visite de son exploitation.

### CUISINER FACILEMENT LES PRODUITS LOCAUX EN ÉTÉ

 **Mercredi 18 Juin**  **19h15-21h15**  
 **Pontlevoy**

Vous cherchez de nouvelles idées pour cuisiner les légumes de saison ? Venez découvrir des recettes faciles vous permettant d'intégrer des produits de saison et locaux dans votre cuisine de tous les jours.

### APÉRITIF LOCAL ET DE SAISON

 **Jeudi 18 Septembre**  **18h-21h**  
 **Le Controis-en-Sologne**

Vous avez envie de varier vos apéritifs et surprendre vos proches, venez découvrir de nouvelles recettes réalisées à partir de produits de saison et locaux.

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

aldelabryere.animation@gmail.com • 07 69 63 26 50 • [grainecentre.org/le-defi-alimentation](http://grainecentre.org/le-defi-alimentation)