

ateliers
GRATUITS

GOUTER SAIN

⌚ Mercredi 18 février 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

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

CUISINE ANTI-GASPI

⌚ Mercredi 15 avril 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

Sortez vos tabliers, venez découvrir de nouvelles recettes simples qui permettent de limiter le gaspillage. Bon pour l'environnement et pour notre budget, il suffit de connaître des astuces. Découvrez-les à notre atelier cuisine anti-gaspi !

CUISINE PETIT BUDGET

⌚ Mercredi 22 avril 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

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

CUISINE DE SAISON

⌚ Mercredi 13 mai 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

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

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

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

Défi Alimentation CENTRE-VAL DE LOIRE

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE SANS AUGMENTER SON BUDGET

2026

ateliers
GRATUITS

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

GOUTER SAIN

⌚ Mercredi 18 février 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

CUISINE ANTI-GASPI

⌚ Mercredi 15 avril 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

CUISINE PETIT BUDGET

⌚ Mercredi 22 avril 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

CUISINE DE SAISON

⌚ Mercredi 13 mai 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

CUISINER LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

⌚ Mercredi 27 mai 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

RENDEZ-VOUS À LA FERME

⌚ Vendredi 12 juin 2026 ⌐ De 10h à 12h
📍 Fromagerie Péré, 65 rue de la Collinière - Selles sur Cher

APERITIF LOCAL ET DE SAISON

⌚ Mercredi 17 juin 2026 ⌐ De 14h30 à 17h
📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

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



PRÉFÈRE
DE LA RÉGION
CENTRE-VAL
DE LOIRE
*Liber
Tout
Flouant*

DREAL
Centre-Val de Loire

L'Assurance Maladie
Centre-Val de Loire



LOIR-ET-CHEZ
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Territoire de progrès

VAL DE CHER
CONTROIS
Territoire de progrès
Selles — sur Cher

ANIMÉ PAR



Sologne Nature
Environnement