

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 goûter 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.

CUISINER LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

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

Savez-vous que les plantes sauvages peuvent aussi atterrir dans nos assiettes ! Rejoignez-nous pour en apprendre plus sur les plantes sauvages comestibles et les cuisiner ensemble !

RENDEZ-VOUS À LA FERME

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

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.

APERITIF LOCAL ET DE SAISON

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

Alors, défi réussi ? Partager votre expérience du défi lors de notre dernier atelier cuisine où l'on préparera un apéritif ensemble ! 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

Défi Alimentation

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

ateliers
GRATUITS

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

GOUTER SAIN

📅 Mercredi 18 février 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

CUISINE ANTI-GASPI

📅 Mercredi 15 avril 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

CUISINE PETIT BUDGET

📅 Mercredi 22 avril 2026 ⌚ De 14h30 à 17h

📍 Salle des fêtes - Selles sur Cher

APERITIF LOCAL ET DE SAISON

📅 Mercredi 17 juin 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

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

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