

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 épiluchures 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