

Défi Alimentation

2025

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

bioberry.animation@bio-centre.org

06.08.01.40.08

grainecentre.org/le-defi-alimentation

LES PARTENAIRES DU PROJET

Soutiens financiers



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités



DREAL
Centre-Val de Loire



Collectivité partenaire



Partenaires techniques

Commune de



ateliers
GRATUITS

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET

Bourges Plus : ateliers centrés sur Plaimpied-Givaudins

ANIMÉ PAR

Bio
Berry

Défi Alimentation

ateliers
GRATUITS

Le Défi ce sont des ateliers qui vous aident à faire évoluer vos pratiques alimentaires vers une alimentation plus respectueuse de l'environnement, (plus de local et de saison en favorisant une agriculture paysanne et les circuits courts), sans augmenter votre budget.

CUISINER LES PROTEINES VEGETALES

📅 Jeudi 30 janvier ⌚ 18h30-21h
📍 Plaimpied-Givaudins (dont repas)

Un atelier pour démystifier les protéines végétales : une première partie avec un apport théorique sur la définition des protéines végétales, leurs intérêts et comment composer un repas équilibré avec. Puis direction la cuisine pour tester des recettes innovantes et enfin les déguster ensemble.

CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION

📅 Vendredi 7 mars 2025 ⌚ 18h30-20h30 📍 Plaimpied-Givaudins

Un atelier pour partager vos connaissances autour de la conservation et découvrir de nouvelles ressources, puis vous essayer à la technique de la lactofermentation*. Vous repartirez avec un bocal plein à ouvrir chez vous quelques semaines plus tard.

*La lactofermentation ne présente pas de risques de botulisme et convient aux personnes allergiques au lactose.

CUISINE ANTI-GASPILLAGE

📅 Jeudi 6 février 2025 ⌚ 18h30-21h
📍 Plaimpied-Givaudins (dont repas)

Lors de cet atelier, vous pourrez partager vos astuces pour éviter le gaspillage au quotidien et vous réaliserez des recettes pour tirer le meilleur parti de vos aliments : pain fatigué, fanes de légumes...

Y EN A MARRE DES CHOUX (cuisine locale et de saison)

📅 Mercredi 26 mars 2025 ⌚ 18h30-21h
📍 Plaimpied-Givaudins (dont repas)

Un atelier pour (re)découvrir les légumes de fin d'hiver, les cuisiner de façon variée grâce à la réalisation de nouvelles recettes, le tout de manière équilibrée. Les participants cuisineront sur place et pourront échanger leurs connaissances et astuces autour du repas partagé qui suivra.



CUISINE A PETIT BUDGET

📅 Vendredi 25 avril 2025 ⌚ 18h30-21h
📍 Plaimpied-Givaudins (dont repas)

Un atelier en toute simplicité pour partager des recettes faciles et pas chères tout en étant équilibrées, mais aussi inclure des produits locaux à moindre frais dans son alimentation.

JARDINER AU NATUREL

📅 Samedi 17 mai 2025 ⌚ 14h-16h
📍 Plaimpied-Givaudins

Une initiation au jardinage sans produits chimiques. Vous verrez et pourrez tester des méthodes naturelles : outils utiles pour ce type de jardinage, couverts végétaux, associations de culture... Vous pourrez également partager vos astuces avec les autres participants.

VISITE D'UNE FERME MARAICHERE BIO

📅 Mercredi 21 mai 2025 ⌚ 18h30
📍 Saint-Caprais

Une sortie à la découverte d'un maraicher (producteur de légumes) bio à proximité de chez vous. Il vous expliquera son parcours, ses méthodes de culture mais aussi de vente (notamment l'AMAP de Plaimpied). La visite se terminera par un pot avec les autres participants du Défi, tout en discutant du livret de recettes collaboratif qui vous sera distribué ce jour-là.