

ateliers
GRATUITS



CUISINE ULTRA-LOCALE ET DE SAISON

⌚ Samedi 17 janvier 2026

⌚ De 10h à 13h30

📍 Clémont

Connaissez-vous le chou-navet d'Aubigny ou bien le haricot barangeonnier ? Cet atelier vous permettra de (re)découvrir les variétés locales et de saison, les cuisiner de façon variée et équilibrée. Au menu : cuisine, repas partagé et convivialité

CUISINE PETIT BUDGET ET ANTI-GASPI

⌚ Samedi 7 mars 2026

⌚ De 10h à 13h30

📍 Argent-sur-Sauldre

Un atelier pour travailler votre créativité : cuisiner un repas goûts à moindre coût en utilisant ce qu'il y a dans les placards et vos restes au frigo, le tout avec des produits locaux et de saison. Le repas est inclus dans l'atelier, miam !



CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION ÉTAPE 1

⌚ Jeudi 5 février 2026

⌚ De 18h30 à 20h30

📍 Aubigny-sur-Nère

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 ou lors de l'atelier étape 2.



CONSERVATION ET LACTOFERMENTATION ÉTAPE 2

⌚ Samedi 21 mars 2026

⌚ De 10h à 13h30

📍 Clémont

Vous découvrirez comment utiliser des produits lactofermentés dans votre alimentation quotidienne, en cru ou en cuit. Les participants ayant assisté à l'étape 1 pourront ouvrir leur bocal ce jour. Il est possible de ne venir qu'à l'étape 2 aussi.

CONTENANTS ET USTENSILES SAINS DANS MA CUISINE

⌚ Jeudi 2 avril 2026

⌚ De 18h30 à 20h30

📍 Argent-sur-Sauldre

Des jeux comme supports pour discuter des matériaux les plus sains en cuisine puis un atelier de fabrication d'un emballage naturel en fin de séance (vous repartirez avec votre création).

VISITE CHEZ UN MARAICHER AVEC ANIMATION ENFANTS

⌚ Jeudi 23 avril 2026

⌚ De 16h à 17h30

📍 Clémont

Une sortie à la découverte d'un maraîcher (producteur de légumes) bio local. Il vous expliquera son parcours, ses méthodes de culture mais aussi de vente. Enfants bienvenus : les inscrire en précisant l'âge pour une animation adaptée.

VISITE D'ISA GROUPE : PLANTS ET MARAICHAGE

⌚ Samedi 9 mai 2026

⌚ De 10h30 à 12h

📍 Aubigny-sur-Nère

Venez découvrir les activités pépinière et maraîchage de cette entreprise d'insertion par le travail. Repartez avec des plants pour votre jardin et le livret d'astuces 2026 du Défi Alimentation.



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

bioberry.animation@bio-centre.org
06 08 01 40 08
grainecentre.org/le-defi-alimentation

LES PARTENAIRES DU PROJET

Soutiens financiers



PRÉFÈRE
DE LA RÉGION
CENTRE-VAL
DE LOIRE

Liberé
Egalité
Fraternité

DREAL
Centre-Val de Loire

L'Assurance
Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Loir-et-Cher

Collectivité partenaire



Syndicat Mixte du Pays



Aubigny
sur-Nère



POUR UNE ALIMENTATION PLUS RESPECTUEUSE SANS AUGMENTER SON BUDGET

PAYS SANCERRE SOLOGNE (ARGENT, AUBIGNY, CLÉMONT)

Défi
Alimentation
CENTRE-VAL DE LOIRE
2026

ateliers
GRATUITS

ANIMÉ PAR

