

# Défi Alimentation 2025

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

anais.moreau37@famillesrurales.org

07.69.27.62.16

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



# LANGEAIS

### Partenaires techniques



**AGORA**  
Association socioculturelle depuis 1947

ateliers  
GRATUITS

POUR UNE ALIMENTATION  
PLUS RESPECTUEUSE  
SANS AUGMENTER SON BUDGET

Commune de LANGEAIS

ANIMÉ PAR

Familles  
rurales

Vivre mieux !

INDRE-ET-LOIRE

# 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 LEGUMINEUSES

📅 Samedi 01 février 2025 ⌚ 10h00  
📍 AGORA, 4 place de la douve Langeais

Plongez dans le monde délicieux des légumineuses. Haricots secs, pois chiches, lentilles et bien d'autres, il y en a pour tous les goûts.

Découvrez comment intégrer ces superaliments dans vos repas grâce à des recettes simples, savoureuses et nourrissantes.

## UNE CUISINE SANS POLLUANTS

📅 Vendredi 28 février 2025 ⌚ 18h30  
📍 AGORA, 4 place de la douve Langeais

Les dangers ou bienfaits des plastiques, de l'aluminium, de la fonte... cela vous laisse un peu perplexe ? Vous vous questionnez sur les bénéfices de l'agriculture biologique ? Vous souhaiteriez en savoir plus pour faire des meilleurs choix dans votre cuisine ? Autant de questions auxquelles nous vous proposons de répondre.

## CUISINER LOCAL AVEC UN PETIT BUDGET

📅 Samedi 15 mars 2025 ⌚ 10h00  
📍 AGORA, 4 place de la douve Langeais

Vous souhaitez manger de saison, local recettes sans vous ruiner. Venez découvrir nos astuces et nos recettes savoureuses.

Seul ou à plusieurs, n'hésitez pas à venir cuisiner avec nous. Vous verrez que petit budget rime très bien avec créativité et plaisir.

## RENCONTRE AVEC UNE AMAP

📅 Vendredi 28 mars 2025 ⌚ 14h00  
📍 Langeais

Une AMAP, mais qu'est-ce que c'est ?

Venez découvrir le fonctionnement de cette association pas comme les autres qui permet d'avoir de bons produits locaux et de soutenir nos agriculteurs.



## CUISINER ANTI - GASPI

📅 Samedi 26 avril 2025 ⌚ 10h00  
📍 AGORA, 4 place de la douve Langeais

Vous jetez parfois du pain rassis, des fruits et légumes abîmés ? Vous ne savez pas quoi faire des fânes et des épluchures ? Les dates de consommation vous laissent perplexe ? Venez faire le plein de nouvelles recettes simples, ludiques et venez les déguster autour d'un repas zéro gaspi.

## JARDINER AU NATUREL

📅 Samedi 17 mai 2025 ⌚ 10h00  
📍 AGORA, 4 place de la douve Langeais

Vous avez envie d'apprendre à produire vos propres fruits et légumes, mais vous ne savez pas par où commencer ? Pour cela, nous vous proposons une initiation à la permaculture. Au cours de cette animation, vous pourrez découvrir le jardin partagé de l'association.



## PIQUE-NIQUE LOCAL ET DE SAISON

📅 Samedi 21 juin 2025 ⌚ 10h00  
📍 AGORA, 4 place de la douve Langeais

Venez vivre un pique-nique pas comme les autres.

Cuisiner des produits locaux et de saison autour d'un moment convivial, c'est ce que nous vous proposons pour ce dernier atelier du Défi alimentation. N'hésitez pas à venir en familles ou entre amis pour vous défier avec des quiz et des jeux sur l'alimentation durable.

