

# MANGEONS MIEUX !

Défi Familles à Alimentation Positive  
dans l'agglomération d'Orléans  
A partir de septembre 2019

5 ATELIERS en accès libre  
pour manger mieux, sans dépenser plus !

VISITE DE FERME BIO  
INGRÉ 28/09 // SAINT-DENIS-EN-VAL 05/10

CUISINE ANTI-GASPI  
INGRÉ 23/11 // SAINT-DENIS-EN-VAL 7/12

CONTENANTS ALIMENTAIRES & ADDITIFS  
INGRÉ 7/03 // SAINT-DENIS-EN-VAL 14/03

JARDINAGE AU NATUREL  
INGRÉ 4/04 // SAINT-DENIS-EN-VAL 16/05

CUISINE & DIÉTÉTIQUE  
INGRÉ 30/05 // SAINT-DENIS-EN-VAL 13/06

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Marion Nature - 06.52.75.65.07  
marionnature2016@gmail.com

# MANGEONS MIEUX !

Défi Familles à Alimentation Positive  
dans l'agglomération d'Orléans  
A partir de septembre 2019

## L'OBJECTIF

Nous accompagnons les habitant·e·s de l'agglomération d'Orléans qui le souhaitent à **augmenter leur part de produits bio et locaux**. Le pari est que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, équilibrée, biologique et locale **sans augmenter son budget alimentaire**.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

5 **temps forts** sont proposés tous les ans, auxquels chacun·e peut **participer librement**, sur simple inscription. Ces temps ont pour vocation de faire découvrir de nouveaux **lieux d'approvisionnement** et de nouveaux produits, des **bases de diététique** pour varier, équilibrer et faire évoluer son alimentation, des **recettes et techniques** pour cuisiner restes et fans, peaux..., les bases pour un **jardin potager**, la consommation de **plantes sauvages**, les **contenants alimentaires et additifs**...

## PROGRAMME

- **Visite de ferme bio** : Ingré 29/09 // Saint-Denis-en-Val 05/10
- **Atelier Cuisine anti-gaspi** : Ingré 23/11 // Saint-Denis-en-Val 7/12
- **Atelier Contenants Alimentaires & Additifs** : Ingré 7/03 // Saint-Denis-en-Val 14/03
- **Atelier Jardinage au naturel** : Ingré 4/04 // Saint-Denis-en-Val 16/05
- **Atelier Cuisine & Diététique** : Ingré 30/05 // Saint-Denis-en-Val 13/06
- Novembre, janvier, mars, mai : Saisie et suivi de son budget pour les participant·e·s qui le souhaitent

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Marion Nature

06.52.75.65.07 - marionnature2016@gmail.com

En savoir plus : [www.grainecentre.org/mangeons-mieux](http://www.grainecentre.org/mangeons-mieux)