



ATELIERS GRATUITS  
DE JANVIER À MAI



# Qu'est ce qu'on mange *ce soir ?*



Des produits locaux et de saison,  
faites le pari, participez au Défi !

plus d'information sur :

[PAYS-ALBIGEOIS-BASTIDES.FR](http://PAYS-ALBIGEOIS-BASTIDES.FR)



PROJET COFINANÇÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL.  
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

# AU PROGRAMME, UN MENU BIEN GARNI !

De la ferme, en passant par les stands du marché, des plats tout prêts vers les produits de saison et des astuces pratiques pour cuisiner simplement, voici, le défi famille ! Alors... Avis au curieux, aux gourmets et gourmands !



## A LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

**samedi 27 janvier à 10h30**

*Médiathèque d'Alban*

Atelier sous forme de jeux, d'échanges suivi d'un apéro partagé (amener un plat à partager)

## VISITE À LA FERME

**samedi 10 mars l'après midi**

*Teillet*

Venez découvrir le métier d'agriculteur, et visitez la ferme.

## CUISINONS LOCAL !

**samedi 7 avril à 10h30**

*Bellegarde Marsal (salle des fêtes)*

Venez mitonner de bons petits plats en famille et découvrir de nouvelles recettes.

## MANGER C'EST BIEN, JETER ÇA CRAINT !

**samedi 26 mai**

*Le Fraysse*

Pour partager son expérience et un repas commun.

Inscrivez-vous vite **avant le 20 janvier** auprès de :



Monts d'Alban  
et Villefranchois  
Communauté de Communes

Pauline PAREDES

Coordinatrice-Animatrice de l'Espace de Vie Sociale  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DES MONTS  
D'ALBAN ET DU VILLEFRANCHOIS

Mail : [evs@ccmav.fr](mailto:evs@ccmav.fr)

Tel. : 05 63 79 26 70