



ATELIERS GRATUITS  
DE NOVEMBRE À JUIN



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 COFINANCÉ 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 aux curieux, aux gourmets et gourmands !



## SOIRÉE DE LANCEMENT

**10 Novembre à 18h30**

Atelier sous forme de jeux,  
d'échanges suivi d'un repas partagé

## DÉCOUVERTE DES PRODUCTEURS LOCAUX **20 janvier dans l'après midi**

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

## ATELIER CUISINE **pendant les vacances scolaires de mars**

*(deux dates à confirmer)*

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

## ATELIER LUDIQUE **pendant les vacances scolaires d'avril**

*(deux dates à confirmer)*

Des idées simples et concrètes  
pour cuisiner et se faire plaisir  
tout en maîtrisant son budget

## SOIRÉE DE CLÔTURE **25 mai à 18h30**

Pour partager son expérience et  
un repas commun

Inscrivez-vous vite **avant le 5 novembre** auprès de :



**Helene BRUNIQUEL**

**Association des centres sociaux du Ségala Tarnais**

**Chemin de Musac 81350 VALDERIES**

**05.63.56.55.88**

**n.bleck@cs-segalatarnais.org**