



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



PROJET COFINANCE 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 pratico 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 Ségalatarnais

Chemin de Musac 81350 VALDERIES

05.63.56.55.88

n.bleck@cs-segalatarnais.org