

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

plus d'information sur :

PAYS-ALBIGEOIS-BASTIDES.FR













# AU PROGRAMME, UN MENU BIEN GARNI!

À la ferme ou sur les stands du marché, trouvez les produits de saison pour cuisiner simplement. Voici le défi famille ! Alors... avis aux curieux, aux gourmets et gourmands! Participez aux ateliers gratuits et découvrez des astuces pratico pratiques pour manger sainement.

## ATELIER DE PRÉSENTATION:

samedi 25 novembre à 10h00

Atelier sous forme de jeux,

d'échanges suivi d'un apéro partagé

### **ATELIER CUISINE**

samedi 20 janvier à 10h

Venez découvrir de nouvelles recettes simples et rapides à réaliser à partir de produits locaux.



# ATELIER VISITE D'UNE FERME

samedi 17 mars à 10h

Allons à la rencontre des producteurs locaux, découvrir le métier d'agriculteur et le cycle de production

### **ATELIER LIBRE**

samedi 7 avril à 10h

Cet atelier sera construit par et avec vous en fonction de vos attentes.

## **ATELIER DE CLÔTURE:**

Samedi 2 iuin

Pour partager son expérience et un repas commun.

### Inscrivez-vous vite avant le 15 novembre auprès de :



Adeline BOUNIOL
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CENTRE TARN
SERVICE ENFANCE JEUNESSE
2 bis bd Carnot
81120 REALMONT

05 31 81 96 07 / enfance@centretarn.fr