



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

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 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 réali-
ser 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'agricul-
teur 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 juin
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