



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 !

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](mailto:enfance@centretarn.fr)