

Défi Alimentation

2025

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

contact@cdpne.org
02 54 51 56 70

ententepourleclimat.fr
grainecentre.org/le-defi-alimentation

LES PARTENAIRES DU PROJET

Soutiens financiers



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités



DREAL
Centre-Val de Loire



Collectivités partenaires



Partenaires techniques



La Ferme
des Varennes

Les Beaux
Vivants

Pedro
Loquais

ateliers
GRATUITS

POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET

Communautés de communes Grand Chambord et Beauce Val de Loire
Pays des Châteaux

ANIMÉ PAR


CDPNE
Environnement et société :
l'expert de vos projets

Défi Alimentation



De février à juillet 2025, les Communautés de communes du Grand Chambord et de Beauce Val de Loire accueillent sur leur territoire la 5^e édition du Défi Alimentation pour sensibiliser les habitants à l'alimentation durable à travers des ateliers.

CUISINE D'HIVER

📅 Samedi 1^{er} février ⌚ 10h
📍 La Chapelle-Saint-Martin-en-Plaine

Concoctez des recettes simples à partir de produits sains, locaux et de saison.

CUISINE À PETIT BUDGET ET ANTI-GASPI

📅 Lundi 10 février ⌚ 10h
📍 Bracieux

Découvrez des astuces pour ne pas gaspiller vos aliments ainsi que des recettes simples et gourmandes à moindre coût.

CUISINE D'HIVER

📅 Samedi 1^{er} mars ⌚ 10h
📍 Bracieux

Concoctez des recettes simples à partir de produits sains, locaux et de saison.

CONSERVATION DES LÉGUMES ET LACTO-FERMENTATION

📅 Samedi 15 mars ⌚ 10h
📍 Autainville

Découvrez et réalisez des pickles et des lacto-fermentations, deux techniques simples et faciles à reproduire à la maison. Vous en apprendrez plus sur les techniques de conservation des légumes, réalisables chez vous, ainsi que sur leurs bienfaits.

CHASSE AUX POLLUANTS EN CUISINE

📅 Samedi 22 mars ⌚ 10h
📍 Saint-Laurent-Nouan

Découvrez des clés pour maintenir une cuisine saine et décryptez les étiquettes pour protéger votre santé.

GOÛTER SAIN ET DURABLE

📅 Mardi 15 avril ⌚ 14h30
📍 La Chapelle-Saint-Martin-en-Plaine

Moment tant attendu des petits et grands. Venez seul(e) ou en famille pour mieux appréhender les besoins énergétiques de l'après-midi et découvrir des alternatives aux préparations industrielles.



LÉGUMINEUSES, ON VOUS AIME !

📅 Samedi 26 avril ⌚ 10h
📍 Autainville

Découvrez les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.), bons pour notre santé et pour les terres agricoles. Vous réaliserez des recettes aussi bien salées que sucrées.

LÉGUMINEUSES, ON VOUS AIME !

📅 Samedi 17 mai ⌚ 10h
📍 Saint-Laurent-Nouan

Découvrez les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.), bons pour notre santé et pour les terres agricoles. Vous réaliserez des recettes aussi bien salées que sucrées.

DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

📅 Samedi 24 mai ⌚ 10h
📍 Fontaines-en-Sologne

Lors de cette sortie, partez à la découverte des plantes sauvages et apprenez à reconnaître celles comestibles. Vous serez accompagnés pour observer les espèces que vous pourrez rencontrer autour de chez vous. Ne manquez pas ces conseils pour les cuisiner et bien les conserver.

JARDINAGE EAU' NATUREL

📅 Samedi 21 juin ⌚ 10h
📍 Vievy-le-Rayé

Découvrez un jardin cultivé au naturel. Vous apprendrez à fabriquer un oya (réservoir d'eau en terre cuite), manier des outils de jardinage et découvrir les vertus du paillage.

RENCONTRE AVEC UN PRODUCTEUR LOCAL

📅 Samedi 28 juin ⌚ 10h30
📍 La Ferme des Varennes, Mont-près-Chambord

Florian et Laura, maraîchers bio à Mont-près-Chambord, vous accueillent dans leur exploitation « La Ferme des Varennes » et répondront à vos questions.

ATELIER DE CLÔTURE : APÉRO LOCAL ET DE SAISON

📅 Jeudi 3 juillet ⌚ 17h30
📍 Lieu communiqué ultérieurement

Réservé aux participants des précédents ateliers. Confection d'un apéro pour échanger sur l'évolution des habitudes alimentaires. Partagez vos astuces, ainsi que vos bonnes adresses pour une alimentation saine, locale et de saison.

