

ateliers
GRATUITS

Envie de bien manger sans exploser ton budget ? Viens apprendre, cuisiner et partager lors de nos ateliers pratiques ! Recettes végétariennes et vegan, astuces, bons plans et découvertes... Et surtout, on déguste ensemble les préparations !



EVÈNEMENT DE LANCEMENT

📅 Jeudi 17 septembre 2026

🕒 De 12h à 19h

📍 Place Anatole France - Tours

Lancement du Défi Alimentation spécial étudiants à Tours Métropole Val de Loire : des ateliers pratiques pour découvrir une alimentation locale, saine et économique, tout en soutenant une agriculture durable.

BIEN MANGER SANS EXPLOSER SON BUDGET

📅 Mercredi 14 octobre 2026

🕒 De 18h30 à 21h30

📍 Maison de la Gloriette, 61 Avenue de Pont-Cher - Tours

Petit budget, grandes idées ! Cuisine des repas simples, savoureux et équilibrés, découvre des bons plans pour maîtriser ton budget et déguste tes créations. Des recettes végétariennes sont aussi au menu !

ZÉRO GASPI, 100% MALIN

📅 Mardi 6 octobre 2026

🕒 De 18h30 à 21h30

📍 Maison de la Gloriette, 61 Avenue de Pont-Cher - Tours

Apprends à cuisiner épiluchures et fanes lors d'un atelier pratique et gourmand. Découvre des astuces pour réduire le gaspillage, mieux conserver tes aliments et faire des économies. Dégustation au programme, avec des recettes végétariennes.

Un pass festival
Aucard de Tours 2027
à la clé



LES LÉGUMINEUSES, DES PROTÉINES À PETIT PRIX

📅 Mardi 3 novembre 2026

🕒 De 18h30 à 21h30

📍 Maison de la Gloriette, 61 Avenue de Pont-Cher - Tours

Et si les légumineuses te surprenaient ? Cuisine des recettes gourmandes, sucrées et salées à base de lentilles, pois chiches ou haricots, puis déguste tes créations. Découvre des idées simples pour varier les protéines végétales !

DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES, FAIRE LES BONS CHOIX

📅 Mardi 10 novembre 2026

🕒 De 18h30 à 20h30

📍 Maison de la Gloriette, 61 Avenue de Pont-Cher - Tours

Participe à un atelier pratique pour apprendre à décrypter les étiquettes : Bio, Label Rouge, Nutri-Score, origine... Comprends ce qu'elles signifient et fais des choix éclairés lors de tes courses !

VISITE D'UNE FERME MARAÎCHÈRE BIO

📅 Mercredi 18 novembre 2026

🕒 De 16h à 18h

📍 EARL Les Maraîchers de Cangé, 144 Rue de Larçay - Saint-Avertin

Participe à une visite au cœur d'une ferme ! Rencontre un producteur, découvre comment sont produits les aliments dans ton assiette et comprends mieux les enjeux de l'agriculture locale.

CUISINER LOCAL ET DE SAISON

📅 Mardi 24 novembre 2026

🕒 De 18h30 à 21h30

📍 Maison de la Gloriette, 61 Avenue de Pont-Cher - Tours

Découvre les aliments de saison et apprends à les choisir et les cuisiner facilement. Prépare et déguste des recettes végétariennes gourmandes, tout en découvrant les avantages du local et des produits de saison !



**INFORMATIONS
ET INSCRIPTIONS**

elodie@couleurs-sauvages.com

0685260902

grainecentre.org/le-defi-alimentation



Défi Alimentation

CENTRE-VAL DE LOIRE

LES PARTENAIRES DU PROJET

Soutiens financiers



DREAL
Centre-Val de Loire



Levée et Ode

Collectivité partenaire



Partenaires techniques



**POUR UNE ALIMENTATION
PLUS RESPECTUEUSE
SANS AUGMENTER SON BUDGET**

ateliers
GRATUITS

TOURS MÉTROPOLE - SPÉCIAL ÉTUDIANTS



ANIMÉ PAR