

Budget

Rendez-vous au marché



Accompagné d'un chef, vous vous rendez au marché pour acheter les produits nécessaires à la réalisation d'un menu complet à moindre coût, à partir de produits du marché. Retour en cuisine pour la préparation du repas.

Tips anti gaspi



Un professionnel de l'alimentation vous donne des conseils ludiques et pratico-pratiques pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

Rendez-vous au supermarché



Accompagné d'un chef, vous vous rendez au supermarché pour acheter les produits nécessaires à la réalisation d'un menu complet à moindre coût, à partir de produits du supermarché. De retour en cuisine, vous aurez l'occasion de préparer le repas avec le chef.



Tips Anti-Gaspi

Mar 10 Juin
9h30 - 11h30
Mareis
Étapes-sur-Mer

Mains dans la Terre

Mer 18 Juin
14h - 17h
Marais Sage
Campigneulle - les -Grandes

Retrouvez l'ensemble de notre programmation,
EN SCANNANT LE QR CODE

Ateliers GRATUITS

Dans le cadre de l'appel à projet
Une seule Santé.



Informations

Contact Réservation

CA2BM
Pôle aménagement du territoire
Agathe SCHALL
Chargée de mission agriculture et alimentation

a.schall@ca2bm.fr

03.21.89.98.40 - 06.46.64.38.69

Osez cuisiner et manger local



La CA2BM vous propose des ateliers à réaliser seul ou en famille pour tout savoir sur l'alimentation saine, durable et accessible.



Produits du terroir

Santé

Santé

Mains dans la terre



Découvrez une exploitation agricole et la saisonnalité des produits, assistez un maraîcher dans ses tâches quotidiennes et préparez une recette simple à partir des produits récoltés sur place.

Les contes de l'alimentation



Sur fond d'Histoire, en présence d'un professionnel de l'alimentation, rendez-vous dans un jardin médiéval pour découvrir les plantes nourricières, aromatiques et médicinales permettant d'allier alimentation, bien-être et santé.

Quels aliments sont bons pour ma santé ?



Abordez les alicaments, des produits reconnus comme bons pour la santé. En compagnie d'un professionnel de l'alimentation, apprenez à les reconnaître et à les cuisiner.

Mytiliculture



Rencontrez un mytiliculteur, découvrez un élevage de moules et participez à un atelier cuisine avec un chef.

Petit déj', ou comment bien commencer sa journée !



Proposé par un professionnel de l'alimentation, rendez-vous autour d'un petit déjeuner qui répondra aux attentes de votre corps.

Comprendre les étiquettes composition et nutriscore



Déambulez dans un supermarché accompagné d'un professionnel de l'alimentation et apprenez à lire une étiquette sur un produit transformé.

Plantes de la baie



Accompagné d'un guide nature, découvrez les plantes qui poussent à l'état sauvage dans nos baies. Une balade cueillette suivie d'un atelier cuisine à partir des plantes récoltées vous sont proposés.