

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.

Protéines végétales



NOUVEAUTÉ

Dans un premier temps, une présentation des différentes protéines végétales sera réalisée (intérêt nutritionnel, intérêt financier, comment les intégrer dans son alimentation). Dans un second temps, un atelier cuisine sera proposé pour apprendre à composer des menus simples, économiques et équilibrés à base de protéines végétales.



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 Attractivité Territoriale

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.

NOUVEAU
PROGRAMME



Direction de la communication CA2BM - Juin 2026



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

Produits du terroir



Les 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.



Visite d'une exploitation agricole



NOUVEAUTÉ

Découverte d'une exploitation conduite en agriculture biologique, découverte du verger, de l'aspergeraie, de la culture de fruits rouges et de l'apiculture (rôle des pollinisateurs). La visite se terminera par une dégustation.



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 seront proposés.

Santé



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.



nouveau format Petit déj', ou comment bien commencer sa journée !



Atelier animé à 2 voix avec une première partie autour des différents types de farines, impact sur la santé, pétrissage de pâte à pain. Une deuxième partie portera sur la réalisation d'une recette complémentaire à associer au pain pour un petit déjeuner complet.



NOUVEAUTÉ

Pâtisserie plaisir et santé



Objectif : démontrer qu'il est possible de concilier gourmandise, équilibre nutritionnel et valorisation du territoire, à travers la réalisation d'une recette simple.

Santé



nouveau format

Quels aliments sont bons pour ma santé ?



Allier alicaments et produits locaux, c'est possible !! Atelier qui s'appuie, selon la saison, sur la visite de la ferme de Montechor située à Montcavrel (production de fraises, huile de colza, lentilles).



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.



NOUVEAUTÉ

De l'ultra transformé au fait maison



L'atelier débutera par une analyse des produits ultra transformés présents dans notre alimentation : Packaging, composition, prix, etc. Le deuxième temps de l'atelier sera la réalisation d'une ou 2 recettes identiques aux produits ultra transformés avec l'utilisation de produits frais, de saison et locaux (recettes choisies en amont). Une dégustation clôturera l'atelier.