



couverts au-
tomatiques et
d'imaginer ce
qu'il sera au
printemps pro-
chain.



édition

gouter, échanger et voter
pour vos soupes préférées
à la ferme de la Vallée
du Centre-Val de Loire
le 15 novembre 2019

Un professionnel animé par :

la Nouvelle République
Compagnons du Vent
ZOOPEPIC BEAUVAL
PRIMA-GAZ
SEB

restaurateur
habitué
pas pressé
des soupes
cette année

► « Mangeons-mieux ! »

La ville de Montoire-sur-le-Loir accueille depuis octobre le « Défi Familles à Alimentation Positive » qui consiste à accompagner les habitants qui le souhaitent à augmenter leur part de produits bio et locaux. Le pari est que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, équilibrée, biologique et locale sans augmenter son budget alimentaire.

Des ateliers, visites, et animations, ouverts à toutes et à tous, sont proposés pour faire découvrir de nouveaux lieux d'approvisionnement, de faire évoluer son alimentation, des bases de diététique pour varier, équilibrer et restes et fanes, les bases pour un jardin potager, la consommation de plantes sauvages, les contenants alimentaires et additifs...

Chaque atelier ou visite propose un temps d'échanges et d'apprentissage ludique et des outils pour découvrir et suivre l'évolution de ses pratiques. De petits pas du quotidien ont souvent un impact bien plus important qu'on ne le croit !

- Au programme :**
- Atelier Cuisine & Diététique : Vendredi 6 décembre à 18h30 à 14h30
 - Atelier Contenants Alimentaires & Additifs : Samedi 22 février à 14h30
 - Atelier Cuisine Anti-Gaspi : Samedi 28 mars à 14h30
 - Atelier Plantes sauvages comestibles : Samedi 25 avril à 14h30
 - Événement convivial d'animations et de rencontres : Juin 2020
 - Novembre, janvier, mars, mai : saisie et suivi de son budget pour les participants qui le souhaitent.

Ce projet est à l'initiative de la FRAB AURA, la Fédération de l'agriculture biologique en Auvergne-Rhône-Alpes. Animé sur la ville de Montoire-sur-le-Loir par Lénaïg Le Nen, professionnelle de l'éducation à l'alimentation durable à l'association ATHENA. Coordonné par le Grains Centre-Val de Loire, réseau d'éducateurs, à l'environnement. Soutenu financièrement par le Conseil Régional du Centre-Val de Loire, la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale et la Fondation Banque Populaire et soutenu logistiquement et en communication par la Ville de Montoire-sur-le-Loir.

« La Quinzaine Gourmande »

Association Cuisine en Loir-et-Cher, composée de restaurateurs de métier, organisée du vendredi 1^{er} au vendredi 15 novembre, la nouvelle édition de sa Quinzaine Gourmande.

Dans le cadre de cette opération, 19 restaurateurs proposeront des menus tout compris, boissons incluses, à des tarifs alléchants. Ainsi, la « Quinzaine Gourmande » offre l'opportunité à tous de venir découvrir des établissements tenus par des restaurateurs passionnés. Convivialité, bonne humeur et émerveillement des papilles garanties.

Par les restaurateurs de métier de
« la Quinzaine gourmande »
du 1^{er} au 15 novembre 2019
Cuisine en Loir-et-Cher

VENTE A LA FERME
VOLAILLES
SAMEDI 30 NOVEMBRE 2019



La Ferme du Haut Buisson vous propose des volailles fermières prêtes-à-cuire ou à congeler, et des rillettes de poulet



Poulet Fermier
14,50 €/PIÈCE



Rillettes de Poulet