Ardèche Rhône Coiron
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Projet Alimentaire Territorial
Ardèche Rhône Coiron

Accès libre et gratuit

#1 Le rendez-vous du BIEN MANGER LOCAL !

16 novembre 2024

10h-19h / Salle polyvalente - Meysse

- Dégustation
- Ateliers de cuisine
- Animations
- Table ronde
- Marché de producteurs
- Concert de clôture ...

concours de cuisine
MASTER CHEF
Soutenez l'équipe de votre commune !

Les avant-goûts
du bien manger local

Accès libre et gratuit

Mercredi 23 octobre, 15h-17h
- **Les jardins partagés, route des Serres, Cruas**

Apprendre à faire son jardin d'hiver, avec l'association Le Terreau. Animations pour enfants et démonstrations pour adultes. Goûter organisé par l'association des parents d'élèves.

Mardi 12 novembre, 18h30-20h30
- **Cinéma Regain, Le Teil**

Projection du film «La part des autres» et débat sur la Sécurité Sociale de l'Alimentation. Collation suite à la soirée.

Mercredi 13 novembre, 15h-17h
- **Saint-Martin-sur-Lavezon**

Goûter crêpes à la farine de châtaigne, et lectures pour enfant sur l'alimentation. Avec la participation des associations locales.

11h - 16h
MASTER CHEF
intercommunal

1 équipe par commune devra cuisiner une recette avec des produits de saison en moins d'1h et présenter son plat au jury. Cérémonie des vainqueurs à 17h.

Le programme 10h - 17h

10h Ouverture et mot des élus

11h - 16h Master chef

■ À la découverte de l'agriculture locale

• **10h - 14h** Marché de producteurs
• Jeux : quiz sur les métiers agricoles, loto des odeurs, quiz sur l'apiculture, et découverte des légumes de saison
• Exposition de portraits d'agriculteurs et agricultrices
• Mini-reportages des visites de fermes réalisées avec les enfants

■ Bien manger, à la portée de tous

• **10h30 - 12h** Petit-déjeuner équilibré du Secours Populaire avec une diététicienne, conseils adaptés pour une alimentation saine
• **14h - 15h** Table ronde «Qu'est-ce que le mieux manger ?» Avec L'IREPS, le CIVAM, échange autour de vos expériences
• Atelier «Bien manger avec un budget maîtrisé», des astuces pour faire vos courses locales et équilibrées

■ Cuisiner local, c'est facile

• **12h - 17h** Dégustation de tartinades et de plats cuisinés avec des produits locaux
• Carte interactive des lieux de vente de produits locaux
• Atelier de cuisine, dégustations et idées de recettes simples et savoureuses
• Atelier de fabrication de pain avec un boulanger

■ Donner une seconde vie à vos biodéchets

• Atelier initiation à la lacto-fermentation avec l'Antigaspillerie, préserver les aliments et réduire le gaspillage.
• Atelier compostage : transformer vos déchets organiques en compost

17h Remise des lots

17h30 - 19h
Concert de clôture
«Bérets des villes»

Infos pratiques

Comment venir ?

KAROS

- **Le covoiturage**
  Avec l'application Karos

- **La navette gratuite**

SECTEUR SUD
Alba-la-Romaine > Saint-Thomé > Viviers > Le Teil > Rochemaure > Meysse

Horaires et arrêts

SECTEUR NORD
Saint-Symphorien-sous-Chomérac > Saint-Lager-Bressac > Saint-Vincent-de-Barrès > Meysse

Horaires et arrêts des navettes à retrouver sur : www.ardecherhonecoiron.fr

Se restaurer sur place ?

Partenariat avec le restaurant
Le Marmitroll
1 Place du Champ de Mars, Meysse

Food truck
L'AgriCantine / lagricantine
Mange ton bol / mangetonbol

Ne pas jeter sur la voie publique

Infos : pat@ardecherhonecoiron.fr
www.ardecherhonecoiron.fr