

Nous proposons des ateliers pour permettre à chacun de s'approprier au quotidien une alimentation durable bonne pour la santé, respectueuse des êtres humains et des écosystèmes, accessible à tous. Nous avons à cœur d'aborder ces questions de manière non culpabilisante, en mettant l'accent sur le partage d'expérience et la convivialité.

Un cycle d'ateliers sur-mesure à construire ensemble :

Nous pouvons travailler ensemble pour définir des ateliers en fonction de vos actions et adapté à votre public. Nous pouvons notamment construire des ateliers parents/enfants ou spécifiquement conçus pour les enfants.

Exemples d'ateliers cuisine :

- ❖ **Mille et une idées pour cuisiner le panier** : apprivoiser les légumes méconnus du panier par un temps de partage d'astuces et un défi créatif et antigaspi.
- ❖ **Cuisiner le panier en un tour de main** : astuces d'organisation et techniques de cuisson pour gagner du temps.
- ❖ **Goûters et desserts faciles aux légumes** : décliner les légumes en version sucrée, pour des collations saines et antigaspi à petit budget.
- ❖ **Soupes en folie** : cuisson à l'étouffée, en suée couverte et découverte des soupes du monde...
- ❖ **Découvrir les légumineuses en version salée et sucrée** : végétaliser l'assiette en découvrant les protéines végétales, une alternative à la viande.
- ❖ **Des conserves sans cuisson, c'est possible !** Apprendre la lacto-fermentation pour conserver ses légumes crus sans risque.
- ❖ **A la découverte des kéfirs** : faire sans machine un équivalent de soda (kéfir de fruit) et de yaourt liquide, plein de probiotiques (kéfir de lait).
- ❖ **Pause déjeuner vite et bien faite** : faire des « poke-bowl » déclinables à l'infini. Un plat complet et coloré, rapide et bon pour la santé !
- ❖ **Les mugcakes** : cakes salés ou sucrés individuels à cuisiner sans four.
 - ❖ **Tarte ou quiche maison** : apprendre des variantes de pâte à tarte et de garnitures, déclinables à l'infini.
 - ❖ **Burger maison, végété ou non** : pain à burger sans machine, steak végétal et sauces gourmandes.
 - ❖ **Faire son pain** : connaître les étapes de fabrication, variantes aux légumes, faire son levain.
- ❖ **Mettre la main à la pâte** : faire sa pâte levée et réaliser pizzas et fougasses maison, avec ou sans four.
- ❖ **Green apéro zéro déchet** : cuisiner un apéritif sain et antigaspi à petit budget. Découvrir des recettes conviviales à partir des légumes du panier.
- ❖ **Galettes & boulettes** : utilisons nos restes !



Un cycle d'ateliers « De la graine à l'assiette »

Bien au-delà de la préparation en cuisine, l'alimentation se construit de la fourche à la fourchette. C'est pourquoi nous vous proposons de faire le lien avec les étapes de production alimentaire et d'intégrer au cycle d'animations des **visites de fermes**, des **visites des Jardins de Cocagne** ou des **ateliers biodiversité et jardinage**. *Par exemple :*

- ❖ **Peindre avec des légumes / Land Art :** *Activité créative zéro-déchet : découvrir les légumes du quotidien sous un nouveau jour en apprenant à fabriquer de la peinture.*
- ❖ **Le compost : un trésor à arracher aux poubelles :** *Observer et savoir de quoi est composé un compost et comment l'utiliser. Sensibiliser à la lutte contre le gaspillage et au tri, faire le lien entre compost et jardinage.*
- ❖ **Créer un carré potager :** *2 séances : création du carré par la technique des lasagnes et semis... puis récolte. Sensibiliser au jardinage, se reconnecter à la nature, faire le lien entre la terre et l'assiette.*

La visite d'un des Jardins de Cocagne de Haute-Garonne peut être couplée à un atelier cuisine ou biodiversité. Ces différentes options peuvent être déclinées à destination d'adultes, d'enfants ou de temps parents/enfants.



Ateliers « éco-citoyenneté »



Les préoccupations de **santé** et d'alimentation à **petit budget** avec peu d'équipement sont au cœur de chacun des ateliers. Cependant nous pouvons aussi vous proposer des ateliers pour approfondir une thématique : déjouer le marketing des **emballages alimentaires**, **sobriété énergétique** en cuisine, **enjeux nutritionnels** de la **végétalisation** de l'assiette, de la diminution de la **consommation de sucre**...

Pour aller plus loin autour du **lien entre santé et agriculture**, nous pouvons également proposer des ateliers approfondis sur la thématique du **système alimentaire**.

Lieu : Nous pouvons effectuer ces animations sur un des Jardins de Cocagne de Haute-Garonne ou dans votre structure.

Ateliers en visio : en période de restrictions sanitaires limitant les ateliers en présentiel, nous pouvons vous proposer des animations en visio-conférence.

Formateurs : Les animateurs Cocagne Alimen'Terre interviennent régulièrement pour des ateliers sur ce thème et ont été formés à la méthodologie « Bien-Vivre Alimentaire » du Réseau Cocagne.

Contact : alimen-terre@cocagnehaute Garonne.org

toulouse
métropole

AG2R LA MONDIALE

santé
famille
retraite
services

PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
Liberté
Égalité
Fraternité

STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION

Réseau Cocagne