



# PROGRAMME OCTOBRE

[www.cocagne-alimenterre.org](http://www.cocagne-alimenterre.org)

**GRATUIT !**

## ATELIER CUISINE

Partage, Convivialité, Exploration de pratiques culinaires savoureuses, saines et durables

**1/10**  
**10H**  
Place Commune  
*Cuisine conviviale et solidaire*

**4/10**  
**9H30**  
Espace Famille Blagnac  
*Autour des légumineuses*

**5/10**  
**14H**  
CCAS Ramonville  
*Octobre rose : alimentation & santé*

**11/10**  
**10H**  
Centre Social Bagatelle  
*Atelier cuisine et repas partagé*

**16/10**  
**18H**  
EDENN - Caissalim  
*Lactofermentation*

**18/10**  
**9H30**  
Espace Famille Blagnac  
*La cuisine des légumes d'automne*

**23/10**  
**14H30**  
Espace de Vie Sociale Castanet  
*Goûter sans gluten et sans lait*

**24/10**  
**16H**  
Crèche Montastruc la Conseillère  
*La cuisine pour les tout-petits*

**25/10**  
**9H30**  
Salle Cépière  
*Cuisiner les légumes de saison*

**25/10**  
**9H30**  
Pôle Jeunesse Fenouillet  
*Goûter sain et savoureux*

**30/10**  
**14H**  
Loc'AlimEco  
*Cuisiner les légumes "mal aimés"*

**30/10**  
**10H**  
Place Commune  
*Cuisine conviviale et solidaire*

**31/10**  
**9H30**  
Fenouillet : résidence Piquepeyre  
*Cuisine intergénérationnelle*

## DISTRIBUTION ANIMÉE

Astuces pour cuisiner le panier Cocagne

**8/10**  
**17H30**  
Pradettes : centre social Partage

## CUISINE DE RUE

Découverte d'astuces culinaires surprenantes, simples et rapides dans un espace ouvert à tous

**12/10**  
**10H**  
Espace Famille Blagnac  
*Cuisine en famille*

**15/10**  
**10H**  
Villemur : Cité Saint Exupéry  
*Cuisine conviviale et solidaire*

**16/10**  
**15H**  
St Sauveur : complexe associatif  
*Cuisine intergénérationnelle*

**17/10**  
**14H30**  
Secours Populaire de Castanet  
*Un goûter sain pour être bien dans son corps et dans sa tête*

**24/10**  
**14H**  
Bellefontaine : résidence Rouault  
*Cuisine conviviale et solidaire*

**18/10**  
**13H30**  
Restos du coeur de Castanet  
*1001 idées autour des endives*

**19/10**  
**10H**  
Castanet : salle du lac  
*Alimentation et prévention santé*

**19/10**  
**10H**  
Fenouillet : place du marché  
*La courge dans tous ses états*

**29/10**  
**9H30**  
Soupetard : résidence Surcouf  
*Cuisine conviviale et solidaire*

## RDV COCAGNE

Discussions et jeux autour de l'alimentation

**2/10**  
**17H30**  
ALAE Maternelle Fenouillet  
*A la découverte des légumes de saison*

**4/10**  
**16H**  
Petit bois de Bagatelle  
*Jeu "de la graine à l'assiette"*