

Optez pour une alimentation
de QUALITE à PETIT budget !

CUISINER
A PETIT BUDGET

Toutes les semaines
(mardi ou vendredi)
de 14h à 16h



JARDINER SANS
MOYENS

▶ programme et inscriptions :

www.cocagnehaute-garonne.org/alimenterre



Les ateliers "Cocagne Alimen'Terre"

Des ateliers conviviaux où l'on s'échange tous les tuyaux pour avoir une alimentation de qualité :

AUTOUR DE LA CUISINE :

- des recettes à base de légumes bio de saison
- un menu sain et peu cher
- les astuces anti-gaspi
- les conserves et confitures...

AUTOUR DU PETIT JARDINAGE :

- fabriquer des mini-serres
- réaliser ses semis
- traiter au naturel...

Participation libre et nécessaire

Chaque semaine
14h - 16h

Ateliers animés
par des bénévoles
ou des partenaires

MARDI



1000, chemin de la Mouyssaguese
31380 Gragnague - 05 61 70 11 86

Espace Jeunesse MJC
1 Bd Charles De Gaulle
31800 Saint-Gaudens
07 71 69 17 12



MARDI



MARDI



Promenade du bac
31 390 Salles/Garonne
05 61 90 71 87

VENDREDI



Domaine des Tilleuls
31 210 Huos - 05 61 89 04 87

Programme et inscriptions :

www.cocagnehautegaronne.org/alimenterre



Aux Jardins, ateliers suivis d'une **braderie de légumes** (16h-17h) pour s'approvisionner en légumes locaux, bio et peu chers.