

La semaine
fraîch'
attitude



VILLE DE
Nantes

une école de
**la Grande
table!**
DE L'AGGLO

RENCONTREZ,
PARTAGEZ,
CUISENEZ, DÉGUSTEZ...
SANS GASPI

Les délices de Malakoff
Jeudi 11 juin de 16h30 à 20h

Mail Pablo Picasso
Collège Sophie Germain



CAMPAGNE FINANCÉE
PAR LE CONCORD
DE L'UNION EUROPÉENNE



les fruits et
légumes frais
Interfel



www.nantes.fr
www.nantesmetropole.fr

À MALAKOFF

JEUDI 11 JUIN DE 16H30 À 20H

LES DÉLICES DE MALAKOFF

Mail Pablo Picasso

Chronobus C3, arrêt Picasso

16h30 - 18h

« Les plantes de ton cœur »

Au collège Sophie Germain, Séquoia et Nantes action périscolaire vous invitent à découvrir le travail réalisé autour de potagers par les collégiens et les écoles maternelle et élémentaire H. Bergson et J. Moulin : carottes, herbes aromatiques sortent de terre grâce à ces apprentis maraîchers. Une sélection de recettes du monde faite par les élèves sera présentée à travers un carnet. Rallye aromatique, démonstrations, dégustations et expositions des travaux des enfants.

18h - 20h

La fraîç'attitude accueille la Grande table de l'agglomération !

Après quatre escales dans la métropole (Couëron, Bouguenais, Orvault et Rezé), la grande table s'installe pour vous faire partager ses trucs et astuces, pour éviter de gaspiller de la nourriture et tous les bons plans pour vous approvisionner auprès de producteurs locaux.

La fraîç'attitude c'est aussi le moment de redécouvrir, déguster, échanger autour des fruits et légumes et des questions d'alimentation et de santé.

À cette grande table, on ne fait pas qu'y parler : on y cuisine et on y mange !



- Défi « Crées croques craques pour les crudités »

Par équipe de quatre, composez les plus jolies et savoureuses préparations de dips, petites sauces... à déguster tous ensemble. Que vous soyez débutants ou professionnels, vous êtes les bienvenus. Un jury récompensera les plus créatifs. *Gratuit, nombre de places limité*
Inscriptions individuelles ou par équipes au 02 40 41 90 39.

- Range ton frigo live compétition

Saurez-vous ranger vite et bien vos courses pour éviter le gaspillage ? Saurez-vous battre le champion en titre ?

- La Carte des initiatives alimentaires du territoire

Venez identifier tous les bons plans anti-gaspillage, local et frais dans la métropole.

- Où ça pousse ? Devinez-le en mouvement

- L'alimentation dans tous les sens

Reconnaissez des fruits et légumes avec vos yeux, votre nez, vos mains...

- « 5 fruits et légumes par jour ? »

Jouez et gagnez des fruits et légumes frais pour la préparation de votre ratatouille !

- Comment bien manger à tout prix et en toute saison ?

Choisissez, partagez vos trucs et astuces.

- Dégustations variées de recettes à base de fruits et légumes réalisées par des habitants du quartier.

Et d'autres surprises...