

DEMANDEZ LE Programme



BALADE PLANTES COSMESTIBLES

Découverte de plantes comestibles dans Pézenas

9H30

Balade conduite par Nathalie BARTHE. Départ devant le foyer des campagnes
(Réservation conseillée - 06 63 99 14 63)



MARCHÉ AUX GRAINES, PRODUCTEURS LOCAUX ET STANDS D'INFORMATION

10H00
19H00

Un marché de graines paysannes, de plants, de PRUNIER DE PÉZENAS, de légumes, de produits locaux, de plantes médicinales et des stands d'information !



ATELIERS PRATIQUES POUR TOUS

(Inscription sur place à partir de 10H00 à l'accueil du foyer des campagnes)

11H00

Cuisine Crue

Redécouvrons une manière saine de cuisiner autrement et fabriquons ensemble un pâté végétal ...

15H00

Mini jardin

Des semis, des plants, le tout dans un petit espace. C'est l'idée des mini-jardins pour faire cultiver quand on n'a pas de jardin !

12H00

Faire son levain

Que peut-on faire avec du levain ? Pourquoi le pain au levain est-il plus digeste ? Repartez avec la capacité d'être autonome en levain.

16H00

Lactofermentation

Un moyen de conservation ancestral à redécouvrir. Amenez votre propre bocal (si possible avec un joint) pour l'atelier .



CONFERENCES / DÉBATS

10H30

Nathalie BARTHE Nature pourvoyeuse

Nathalie nous fait redécouvrir combien la Nature est généreuse! Sa conférence fait suite à la balade du matin ...

14H30

Les semeurs du LODÉVOIS Graines Paysannes

Graines hybrides / graines paysannes... L'importance des graines dans notre survie alimentaire !

11H30

Gilles PLANCHON Spiruline, source de vie

La spiruline est l'une des meilleures sources de protéines végétales. Cet aliment est même capable de combattre la malnutrition dans le monde.

15H30

José Luc MANZANARES Four solaire, low-tech

Comment auto-fabriquer son propre four solaire. Un pas de plus vers l'autonomie !



Animation créative :

A base de plantes naturelles avec les CosmiCocottes

Musique :

- Une ambiance bio musicale qui nous accompagne toute la journée avec Diégo.
- Des chansons solidaires pour un monde plus durable avec la chorale des Sans

Bombes à graines:

Une activité ludique pour semer dans tous les lieux

Goûter-crêpes
spécial enfants

avec :

Du cœur au ventre
CULINE POPULAIRE

