

Tout Rennes cuisine !

L'alimentation durable se cultive à Rennes

du 6 au 13 octobre 2018

DANS LES QUARTIERS - GRATUIT - TOUS PUBLICS

ANIMATIONS
((DÉGUSTATIONS
ATELIERS
CONFÉRENCES



Édito

Pour sa première édition, «**Tout Rennes Cuisine**» s'invite à votre table et vous propose un voyage gustatif du champ à l'assiette.

Le 6 octobre, **place de la Mairie**, venez éveiller vos sens, partager vos émotions culinaires, vos trucs et astuces. De nombreux partenaires locaux présenteront leurs productions et vous transmettront leur dynamisme. Pour vous mettre en appétit, une balade à vélo ainsi qu'une déambulation musicale vous feront découvrir des trésors cachés de notre ville riche d'initiatives pour se faire à manger simple, équilibré et pas cher.

Ce temps festif se prolongera dans tous les quartiers de la ville du 6 au 13 octobre 2018 à l'occasion de la Semaine du goût. Vous pourrez ainsi rencontrer au plus près de chez vous des personnes qui pourront vous conseiller et vous accompagner pour (re)trouver plaisir et santé en mangeant.

À Rennes, l'alimentation durable se cultive quotidiennement et pour tous.

Jean-François Besnard
Conseiller municipal
délégué à la prévention et
nutrition-santé

Samedi 6 octobre

Tout Rennes Cuisine !

RENDEZ-VOUS PLACE DE LA MAIRIE DE 12H À 18H

Parce que la cuisine ne s'arrête pas aux fourneaux, nous vous proposons plusieurs animations afin de passer un moment ensemble à jardiner, goûter, papoter, composter et pédaler, avec quelques temps forts à ne pas manquer !

ACCOMMODEZ LES RESTES

14H ET 15H30

Enfilez vos tabliers, testez puis goûtez des recettes anti-gaspi.

Ateliers proposés par *Aux Goûts du Jour*

Inscription sur place (atelier d'1h - 8 participants)

DÉCOUVREZ L'ALIMENTATION

AUTREMENT

DE 14H À 17H

Vivez une aventure olfactive, tactile et gustative autour des fruits, légumes et produits de saison. De belles découvertes en perspective !

Ateliers proposés par *La Grenouille à Grande Bouche*

Inscription sur place
(atelier de 35 min - 15 participants)

ENVIE DE JARDINER ?

DE 14H À 17H

Créer son jardin en ville c'est possible ! À travers le jeu, venez découvrir les possibilités qui s'offrent à vous et peut-être même en tester quelques-unes !

Ateliers proposés par *Vert le Jardin* avec la participation de *Perma G'Rennes*

COMPOSTONS!

DE 14H À 17H

Malgré tous vos efforts en cuisine, il reste des déchets alimentaires ? Informations, matériels, trucs et astuces... tout ce que vous avez besoin de savoir pour mettre en place votre compost et en tirer profit dans votre jardin !

Animation proposée par *l'Echo des Jardins*

PETITES CURIOSITÉS

AUTOUR DU PIQUE-NIQUE

16H

Partageons un goûter convivial autour d'un pique-nique revisité. Mangeons et regardons !

Animation proposée par *la compagnie Mirelaridaine et les jeunes du Crabe Rouge*

LES FRUITS ET LÉGUMES CRUS

DE 12H À 18H

Confection de brochettes et de cocktails de fruits et légumes crus ! Nous mettons à l'épreuve votre créativité et vos papilles !

Vous pourrez pédaler, éplucher, couper, déguster et partager !



À vélo entre ville et jardins

DE 13H À 15H

La Ville de Rennes regorge d'initiatives originales en agriculture urbaine, pour les découvrir nous vous proposons une balade à vélo entre jardins, ville et vergers. L'arrivée Place de la Mairie vers 15h vous permettra de participer aux animations et de reprendre un peu d'énergie !

Balade proposée et encadrée par *Rayons d'action et Perma G'RENNES*
Départ Place de Zagreb

Sur inscription - 25 participants maximum
m.donnard@ville-rennes.fr

... et plein d'autres surprises avec nos partenaires du Plan Alimentaire Durable, la Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire, Un des Sens, Eau du Bassin Rennais.

Pour l'ambiance musicale la Fanfare Sans Fil déambulera dans les rues de la ville pour vous montrer le chemin à suivre vers une petite dégustation de fruits et légumes frais !

Rendez-vous Place de la Mairie !

Mercredi 10 octobre

CUISINE DURABLE PARTAGÉE

DE 12H À 13H30 ET DE 16H30 À 18H30

Inspirations culinaires à base de céréales et légumes de saison à travers différentes cuisines du monde.

Échanges, cuisine, partage de recettes. Vous pouvez apporter un plat que vous aurez confectionné chez vous afin que nous le dégustions ensemble.

*Maison de Quartier La Binquenais
Place Bir Hakeim*

Pour plus d'informations :
Maison de Quartier La Binquenais
H. ELAOUAD - 02 99 50 57 41

LE BLOSNE EN ÉQUILIBRE

DE 15H À 18H

Stands variés, dégustations, jeux, échanges autour de l'alimentation. Les structures du quartier seront présentes pour échanger et répondre à vos questions lors d'un moment convivial et ouvert à tous.

*La Rambla
Espace Social Commun du Blossne
7 Boulevard de Yougoslavie*

Pour plus d'informations :
Centre Départemental d'Action Sociale du Blossne
AMANS Anne-Valerie
anne-valerie.amans@ille-et-vilaine.fr

ATELIER DE JUS FRAIS

DE 17H À 19H

Vous êtes invités à venir confectionner votre jus frais, afin de le déguster et d'échanger sur l'intérêt de consommer des fruits et légumes frais de saison. Des précisions seront apportées sur les bienfaits des jus frais.

Des fiches recettes seront à disposition pour reproduire les jus chez soi.

*Maison de quartier La Bellangerais
5 rue du Morbihan*

Pour plus d'informations :
06 11 47 77 88
asso.equilibresante@gmail.com

PICORAGE À VÉLO

DE 16H À 20H

Des professionnels du Centre Départemental d'Action Sociale et du Relais partiront en balade sur un vélo triporteur pour échanger avec les habitants et les inviter à croquer des fruits et légumes frais.

Quartier du Blossne

Pour plus d'informations :
Centre Départemental d'Action Sociale du Blossne
AMANS Anne-Valerie
anne-valerie.amans@ille-et-vilaine.fr

NASH, LA MALADIE DE LA MALBOUFFE

18H30

Le docteur Dominique Lannes, hépatogastro-entérologue à Paris, dévoile un documentaire saisissant sur la NASH. Qualifiée de "fléau du siècle" par les autorités de santé, la NASH, qui est une forme d'hépatite liée à l'alimentation, se répand dans le monde. En cause : la malbouffe ! Une épidémie alarmante qui se propage insidieusement.

Dominique Lannes
« Nash, La maladie de la malbouffe »,
Éditions Flammarion, mars 2018.

Conférence proposée dans le cadre des rencontres de la Bibliothèque Les Champs Libres.

*Les Champs Libres
Salle de Conférence
10 cours des Alliés*

Pour plus d'informations :
Les Champs Libres - 02 23 40 66 00

Jeudi 11 octobre

PROJECTION DU FILM SUGAR LAND

20H

Documentaire réalisé par Damon Gameau - 1h30

Le sucre est partout ! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ? Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée.

À l'issue de la projection un temps d'échange sera proposé avec des professionnels de santé et des associations.

*Maison de Quartier de Villejean
2 rue de Bourgogne*

Pour plus d'informations :
m.donnard@ville-rennes.fr



**Tous les événements proposés sont gratuits
et tous publics sauf mention contraire.**

Ils participent à l'événement dans les quartiers :

Accueil Résidence Robert Rème (Amitiés Sociales), Avenir Santé Villejean Beauregard, Breizhcoop, Centre Communal d'Action Sociale, Centre Départemental d'Action Sociale du Blosne, Centre Social de Maurepas, Centre social Ty-Blosne, Collège des Hautes Ourmes; Compagnie Mirelaridaine, Confédération National du Logement, Cook and Go, Crèche Alain Bouchart, Eau et Rivières de Bretagne, École Andrée Chedid, Ecole Clémenceau, École Guyenne, Ecole Jacques Prévert, École Oscar Leroux, Ecole Torigné, Ecole Trégain, Ecole Villeneuve, École Volga, Éducation nationale, Equilibre Santé, Greenpeace35, La Ruche qui dit Oui!, La Bonne Assiette, Le Crabe Rouge, Le P'tit Blosneur, Le Relais, Le Secours Populaire, Les Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne d'Armorique, Maison de la Consommation et de l'Environnement, Maison de Quartier de la Bellangerais, Maison de Quartier de La Binquenais, Maison de Quartier de Villejean, Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire, Maison des Squares, Vert le Jardin, We Ker.

Tout Rennes cuisine !

L'alimentation durable se cultive à Rennes

