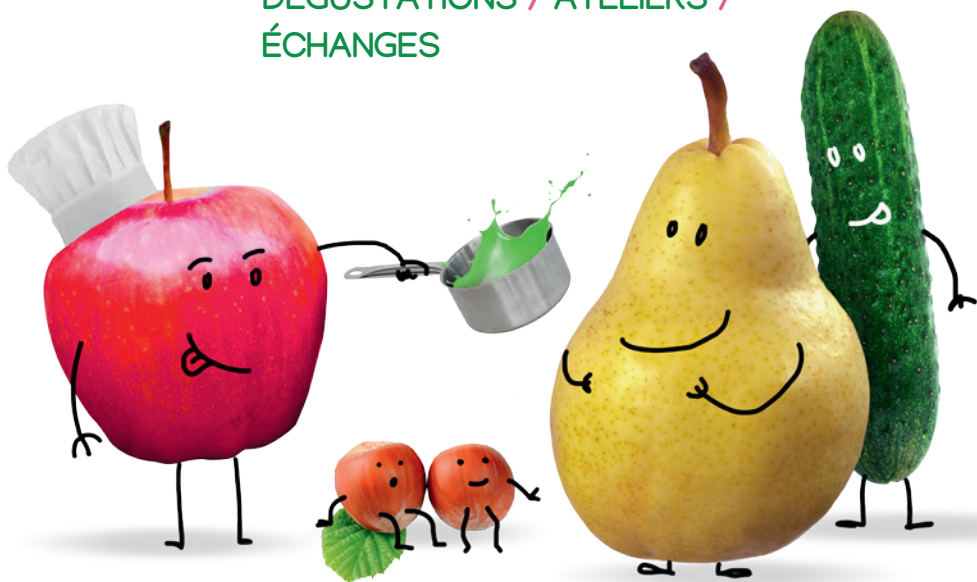


TOUT RENNES

L'ALIMENTATION
DURABLE SE CULTIVE
À RENNES

CUISINE!

JEUX / DÉCOUVERTES /
DÉGUSTATIONS / ATELIERS /
ÉCHANGES



5 > 11 OCTOBRE 2019

RENDEZ-VOUS PLACE DE LA MAIRIE ET DANS LES QUARTIERS

Toute la programmation
sur metropole.rennes.fr/evenements
Dans le cadre du Plan Alimentaire Durable Ville de Rennes



rennes.fr
VIVRE EN INTELLIGENCE

Samedi 5 octobre

PLACE DE LA MAIRIE

11H > 18H

Le contenu de votre assiette éveille votre curiosité ? Vous avez envie de tester de nouvelles recettes, d'apprendre de nouveaux gestes de cuisine, de partager votre savoir-faire ou encore d'enquêter et de peindre ? Nous vous proposons différentes animations pour les grands et les petits.

● JEU DE PISTE À CROQUER

11H > 18H

Venez mener l'enquête en famille ou entre amis.

« Arthur », notre petit légume croquant, a perdu un précieux objet. Venez l'aider à le retrouver ! L'occasion de déambuler dans les rues du centre-ville et d'y découvrir des lieux peut-être inconnus.

Animation proposée par la Ville de Rennes

Durée : 1h30 - Distance : 2.5 Km

● VÉLI'BARATTE

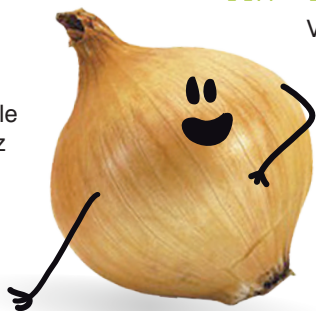
11H > 18H

Fabriquer son beurre : facile en pédalant ! Vous pourrez monter sur l'ingénieux « Véli'Baratte », vélo tout terrain capable de transformer l'effort en beurre !

Ateliers proposés par Aux Goûts du Jour

Inscription sur place (10 participants max.)

Durée : 1h



● DÉCOUVREZ L'ALIMENTATION AUTREMENT

14H > 18H

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 (12 participants max.)

Durée : 30 min

● DES PLANTES ET DES COULEURS

11H > 18H

Apprenez à créer des peintures végétales à base de légumes crus ou d'épluchures.

Atelier proposé par l'Ecocentre de la Taupinais

● CROQUONS-LES !

11H > 18H

Venez confectionner des brochettes et des cocktails de fruits et légumes crus pour mettre à l'épreuve votre créativité et vos papilles !

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

Animation proposée par la Ville de Rennes et la Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire

● À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMINEUSES

11H > 18H

Venez découvrir différentes variétés de légumineuses ainsi que leurs nombreux atouts. Riches en protéines, en fibres ou encore en vitamine B, elles sont une bonne alternative pour verdir nos assiettes. Après la théorie, place à la pratique en apprenant à cuisiner de savoureuses recettes à base de ces drôles d'aliments.

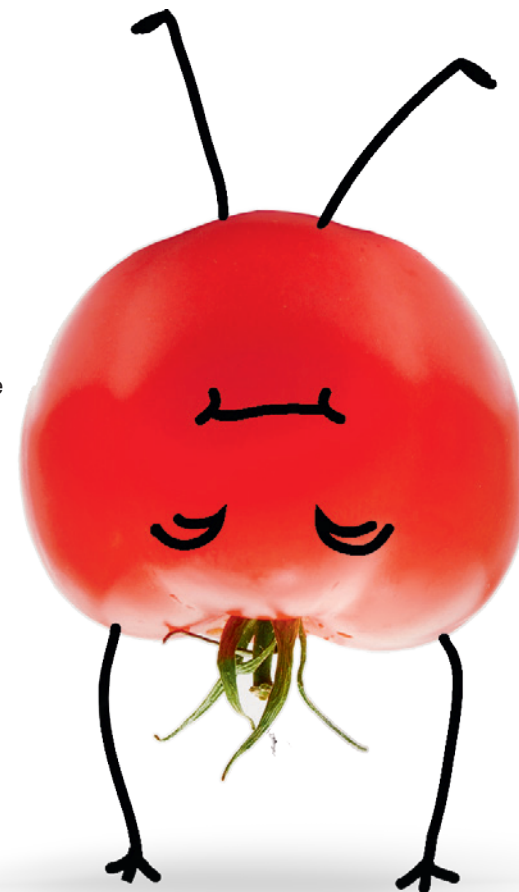
Animation proposée par les Cols Verts

● CUISINER LES LÉGUMES : SIMPLE, RAPIDE ET GOURMAND

11H > 18H

« Vous êtes souvent en recherche d'idées pour cuisiner rapidement, simplement avec ce que vous avez dans vos placards ? Venez déguster, échanger, et recueillir quelques conseils et astuces culinaires.

Animation proposée par Hélène Leflaive, diététicienne nutritionniste et cuisinière



PARC DU THABOR

● LA BOCALERIE

11H > 18H

Les habitants de Bréquigny ont semé, planté et entretenu le jardin potager commun. Plus que de travailler la terre, ce fut l'occasion de discuter, d'échanger des anecdotes et de se raconter leurs histoires. Alors tout se conserve ? Les histoires comme les légumes ? Accompagnés par la Compagnie Mirelaridaine, ils viennent à vous avec leurs bocaux, beaucoup plus que de simples légumes.

Animation proposée par La Compagnie Mirelaridaine et la Maison des Jeunes et de la Culture Bréquigny

Mardi 8 octobre

QUARTIER BLOSNE

● LE BLOSNE EN ÉQUILIBRE

16H > 20H

Ouvrez grand les yeux : vous allez sûrement croiser dans le quartier de drôles de vélos transportant des fruits et légumes frais ainsi que quelques surprises culinaires. Les élèves du Collège des Hautes Ourmes ainsi que les professionnels du Centre Départemental d'Action Sociale et du Relais vous inviteront à croquer et déguster des fruits et légumes frais autour de leurs vélos triporteurs.

Plus d'information :

Centre Départemental d'Action Sociale du Blosne
anne-valerie.amans@ille-et-vilaine.fr

QUARTIER MAUREPAS

● LES RECETTES SANTÉ BIEN – ÊTRE DE MAUREPAS

10H > 17H30

Venez discuter, échanger et vous informer auprès des structures du quartier :

Stands variés avec découverte des actions Santé Bien-être du quartier, dégustations de recettes simples et de saison, conseils diététiques, information sur l'accès aux droits.

Espace Social Commun de Maurepas
Place du Gros Chêne

Animation tout public dans la limite des places disponibles

QUARTIER CENTRE

● À TABLE ! LA CUISINE, BIEN PLUS QU'UN LIVRE DE RECETTES

18H30

La cuisine est universelle et nous parle aussi du monde dans lequel on vit. Cuisine, alimentation et gastronomie sont au cœur d'émissions, d'ouvrages et de réseaux sociaux qui offrent un florilège d'astuces, de bonnes adresses, nous indiquant où bien manger, avec qui parler passionnément du goût et des bienfaits alimentaires. Bienvenue dans les coulisses de quelques-uns de ces nouveaux médias, à la rencontre de membres actifs de La Grenouille à Grande Bouche et d'Esterelle Payany pour parler nourritures terrestres et spirituelles.

La Grenouille à Grande Bouche est un collectif rennais de gourmets militants à l'initiative d'un restaurant participatif et d'une revue bimestrielle qui mélange avec brio, culture, cuisine, humour et solidarité.

La journaliste et critique culinaire, Esterelle Payany, est auteure de nombreux ouvrages, parmi lesquels 150 recettes pour arrêter de s'empoisonner ou encore Atlas de la France gourmande.

Les Champs Libres - Salle de
Conférence – 10 cours des Alliés

Plus d'information : 02 23 40 66 00

Animation tout public dans la limite des places disponibles

QUARTIER SUD GARE

● TOUS AUX FOURNEAUX !

16H

Goûter participatif préparé par les parents et enfants du centre de loisirs avec comme condition : cuisiner avec au moins un légume, un fruit et une céréale de saison.

À découvrir également :

Exposition « Fruits et légumes de saison » du 7 au 11 octobre, 9h30 > 12h et 14h > 18h30

Maison de Quartier La Binquenais - Place Bir Hakeim

Plus d'information :

Participations croisées enfants et familles.

QUARTIER VILLEJEAN

● GOÛTER DU JARDIN À L'ASSIETTE

16H > 18H

Venez découvrir le Jardin des Lavandes et échanger à l'occasion d'un goûter convivial, en action ou en discussion, mais toujours autour de l'alimentation !

L'association Vert Le Jardin reprend les ateliers jardin tous les 2^e mercredi du mois. La Maison de la Consommation et de l'Environnement vous proposera une boisson fraîche ou chaude à déguster.

Square de Provence (Jardin des Lavandes)

Plus d'information : Cécile Nicolas

Maison de la Consommation et de l'Environnement
cecilenicolas@mce-info.org

Animation tout public

Mercredi 9 octobre

QUARTIER BLOSNE

● LE BLOSNE EN ÉQUILIBRE

15H > 18H

Venez discuter, échanger et vous informer auprès des structures du quartier : Dégustations, jeux et autres animations autour de l'alimentation et de l'activité physique.

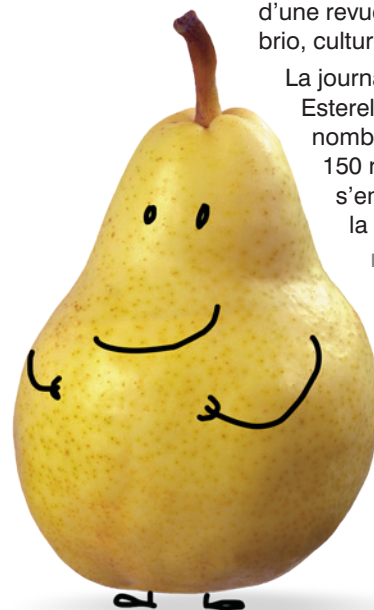
Plus d'information sur cet événement : Centre Départemental d'Action Sociale du Blosne
anne-valerie.amans@ille-et-vilaine.fr

Ateliers Cuisine

Cuisinons des desserts de fruits et légumes frais savoureux avec un minimum de sucres ajoutés.

Sur inscription sur place ou en amont auprès du Centre Social du Blosne
(2 ateliers de 45 min – 12 personnes)

La Rambla, Espace Social Commun du Blosne - 7 boulevard de Yougoslavie



Jeudi 10 octobre

QUARTIER BRÉQUIGNY

● « CEUX QUI SEMENT » CINÉ-DÉBAT

14H

Mais quelle est donc cette agriculture familiale qui emploie à ce jour plus de 40 % des actifs mondiaux et produit 80 % de l'alimentation mondiale ?

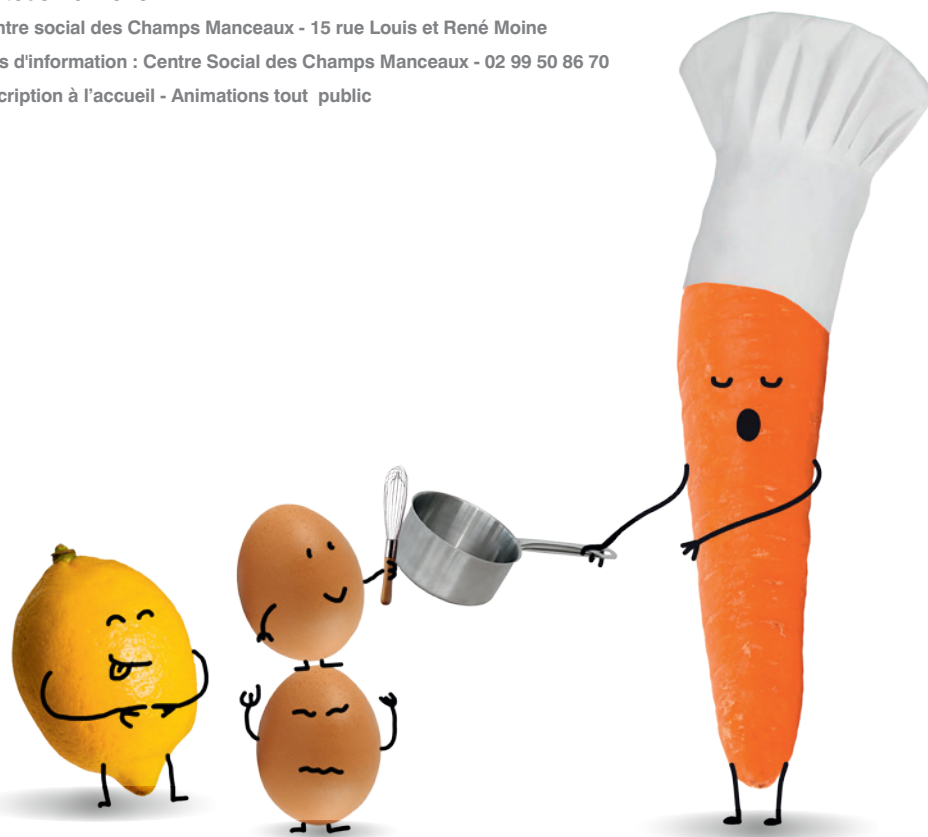
C'est la question à laquelle 40 étudiants en agronomie ont choisi de répondre en réalisant un film documentaire à travers le monde. Le jeune réalisateur Pierre Fromentin a mis en image cette agriculture familiale, en passant par l'Inde, la France, le Cameroun, l'Équateur et le Canada.

Ce film évoque les avantages ainsi que les limites associés au caractère familial de l'agriculture. Une invitation au voyage et à la réflexion, pour un public de tous âges et de tous horizons.

Centre social des Champs Manceaux - 15 rue Louis et René Moine

Plus d'information : Centre Social des Champs Manceaux - 02 99 50 86 70

Inscription à l'accueil - Animations tout public



Vendredi 11 octobre

QUARTIER VILLEJEAN

● TOUS À VOS PAPILLES !

10H > 12H

Venez confectionner, deviner, déguster des préparations de légumes et fruits crus : des recettes seront à disposition.

● EXPOSITION « AÏE ! LA NOTE EST SUCRÉE ! »

8H30 > 12H30 / 13H30 > 17H30

DU 7 AU 11 OCTOBRE

Le sucre nous régale... mais prudence ! Apprenons à doser ce plaisir qui peut causer bien des tracas, si simples à prévenir !

Espace Social Commun de Villejean
42 Cours John Fitzgerald Kennedy

Plus d'information :
Centre Social Villejean - 02 23 46 85 70
christiane.lesterbouriel@assoarcs.com

QUARTIER BRÉQUIGNY

● PETIT-DEJEUNER DU MONDE

9H

Faites-nous découvrir des spécialités des 4 coins de France et du Monde en apportant un plat à partager ou venez simplement les déguster.

● EXPOSITION « LES PETITS DÉJEUNERS DU MONDE »

9H > 12H / 14H > 17H30
(FERMÉ LE JEUDI MATIN)

DU 7 AU 11 OCTOBRE

Centre social des Champs Manceaux
15 rue Louis et René Moine

Plus d'information :
Centre social des Champs Manceaux
02 99 50 86 70
Inscription à l'accueil - Animation tout public

Samedi 12 octobre

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE "ARTS ET SOINS EN MOUVEMENT"

QUARTIER VILLEJEAN

14H

Après-midi de spectacles et d'échanges ouvert à tous sur le thème « Quand la différence redéfinit la norme » qui se clôturera par un temps festif agrémenté d'un bar à soupe cuisiné avec des fruits et légumes frais, locaux et de saison !

Garage

8 Rue André et Yvonne Meynier, Rennes
contact@artsetsoinsenmouvement.fr

Plus d'information sur la programmation de cet événement sur artsetsoinsenmouvement.fr

Tous les événements proposés sont gratuits

Ils s'impliquent également dans les quartiers

MAUREPAS

Aiguillon Construction / Centre Communal d'Action Sociale / Centre Départemental d'Action Sociale / Centre Social de Maurepas / Centre Socioculturel des Longs Prés / Club M'aide / École maternelle Trégain / Polyclinique Saint Laurent / Réseau Santé Bien-Être de Maurepas / Secours Catholique

VILLEJEAN

Aiguillon Construction / Avenir Santé Villejean Beauregard / Centre Communal d'Action Sociale / Centre Départemental d'Action Sociale / Commission Santé de Villejean / Maison de la Consommation et de l'Environnement / Résidence Habitat Jeunes Robert Rème / Vert le Jardin

SUD GARE

Comité de Quartier de la Binquenais / École élémentaire Oscar Leroux

CENTRE

Cook and Go / Les Champs Libres

LE BLOSNE

Centre Communal d'Action Sociale / Centre Départemental d'Action Sociale / Centre Social Carrefour 18 / Centre Social Ty-Blosne / Collège des Hautes Ourmes / École maternelle Torigné / École maternelle Volga / École maternelle Henri Wallon / Le Relais / Les cols verts / Les petits débrouillards / Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire / Maison des Squares

BRÉQUIGNY

Centre Social des Champs Manceaux / École maternelle Clémenceau / École maternelle Jacques Prévert

CLEUNAY

École élémentaire Champion de Cicé

