

# ATELIER RECOLTE ET TRANSFORMATION DE LEGUMES

## OBJECTIFS

- Récolter des légumes laissés au champ
- Transformer ces légumes sous forme de bocaux
- Sensibiliser les participants au gaspillage alimentaire et à l'alimentation durable
- Valoriser une partie de la production maraichère

## AU PROGRAMME

**10h :** accueil des participants : RDV au champ situé à la pépinière « graines de maraichers », chemin de la combe Balland à Chalezeule (au même endroit que les jardins de Cocagne)

**10h– 12h :** Récolte des légumes (le choix des légumes à récolter se fera en fonction des besoins des maraichères).

Ce moment, encadré par les maraichères, est aussi l'occasion de visiter les cultures, de découvrir le maraichage et l'agriculture biologique.

**12h-13h30 :** pause déjeuner (repas tiré du sac mis en commun)

**13h30-16h30 :** retour à Trivial'Compost pour un atelier cuisine

- Préparation et mise en bocaux des légumes selon différentes techniques de conservation : préparation à l'huile, au vinaigre etc.
- Trucs et astuces anti-gaspillage

**16 h30 -17h :** apéro convivial !!

## A PREVOIR !

Quelques euros pour acheter les légumes (environ 5 euros), vêtements et chaussures « à salir » et vêtement de rechange pour l'atelier cuisine, et si possible épluche-légumes et couteaux.