

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL RAKTRES BOUETA AN TIRIAD

3^{ÈME} ÉDITION

3^{EIL} DALC'H

BRO DOUARNENEZ

SEPTEMBRE
OCTOBRE
2024

DU 14/09 AU 12/10
DOUARNENEZ - LE JUCH
POULDERGAT - POUILLAN SUR MER

Flashez-moi !



ATELIERS CUISINE, LACTO-FERMENTATION, GRAINES GERMÉES,
VISITES DE FERMES, CINÉ-DÉBAT,
PRÉSENTATION DE PROJETS ALIMENTAIRES LOCAUX, ETC.

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR :
WWW.DOUARNENEZ-COMMUNAUTE.FR



SEPTEMBRE

14

Atelier lactofermentation

10h - salle socioculturelle du Juch
Gratuit, sur inscription
Découverte de la lactofermentation des légumes : apportez vos bocaux !

18

Atelier cuisine chinoise post-natale

18h à 20h
Kermarron Maison Solidaire à Douarnenez
Gratuit, sur inscription
Découverte des enjeux pour la santé des femmes après l'accouchement.

21

Atelier cuisine chinoise : alimentation et santé

10h à 12h30
Kermarron Maison Solidaire à Douarnenez
Gratuit, sur inscription

Visite : Ferme Corn Ar Hoat

15h - Corn Ar Hoat, Pouldergat
Gratuit, sur inscription
Ferme maraîchère. Les enfants pourront rencontrer les ânes, chevaux, poules et chèvres de la ferme !

28

Visite : Ferme de l'Arpente

10h30 - Kergazec, Poullan-sur-mer
Gratuit, sur inscription
Plantes aromatiques et médicinales, vente directe.

Atelier cuisine autour du sarrasin

15h à 17h30 - Espace Gradlon, Douarnenez
10€/pers, sur inscription
Comment inviter simplement le sarrasin dans sa cuisine ?

Atelier cuisine primitive avec l'artiste Charlotte Beltzung

17h - Ti Flap, Pouldergat
Adhésion à Ti Flap (25€)
Inscriptions : tiflap@pouldergat.fr
Lecture de « La grande soupe »
et dégustation des expérimentations de fermentation et de cuisson primitive.

OCTOBRE

03

Ciné débat

« La théorie du boxeur »
20h30 - Cinéma Le Club à Douarnenez
Tarifs du cinéma
Réaliste et porteur d'espoir, « La Théorie du Boxeur » nous invite à réfléchir ensemble à l'adaptation de nos pratiques agricoles et alimentaires sur nos territoires.

05

Atelier graines germées

16h45 à 18h45 - Ti Flap, Pouldergat
Gratuit, sur inscription :
court-circuit.pouldergat@gozmail.bzh
Découverte des vertus nutritives des graines germées et des techniques pour les faire pousser chez soi.

11

Présentation démarche du « Marché à l'Assiette »

18h - Kermarron Maison Solidaire à Douarnenez
Gratuit, entrée libre
Le collectif les FaDA (les Fabriques de Démocratie Alimentaire) vous invite à partager leur expérience. Un buffet clôturera les échanges.

12

Visite : Ferme de Keratry

10h - Keratry, Douarnenez
Gratuit, sur inscription
Spiruline, vente directe.

Visite : Café-Epicerie Ty Kalon

14h - Bourg du Juch
Gratuit, entrée libre
Visite du futur café-épicerie Ty Kalon.

Flashez-moi !

