

# Les animations

Cuisine, santé et durabilité  
Jardin, écologie et biodiversité

2023

2024



# Sommaire

## Qui sommes-nous ?

- p.4 - 1. Les missions de l'association
- p.5 - 2. Présentation de l'association
- p.6 - 3. Les infrastructures



## Les ateliers jardin et biodiversité

- p.10 - 1. La vie du sol
- p.10 - 2. Plan de culture et premiers semis
- p.11 - 3. Faire ses semences
- p.11 - 4. A la découverte de la permaculture
- p.12 - 5. Reproduire des plantes ? C'est possible !
- p.12 - 6. Histoire de biodiversité
- p.13 - 7. Pollinisateurs, p'tites bêtes du bonheur !
- p.13 - 8. Les bases de la botanique
- p.14 - 9. Prendre soin des plantes naturellement
- p.14 - 10. Plantes bio-indicatrices





## Les ateliers de la graine à l'assiette

- p.18 - 1. Sirops... oui mais naturels et sauvages !
- p.19 - 2. Explorer son jardin... comestible !
- 3. Boucler la boucle : de la cuisine au compost



## Les ateliers cuisine saine et durable

- p.22 - 1. Retrouver les légumes oubliés
- p.22 - 2. Légumineuses ? Fabuleuses !
- p.23 - 3. Les secrets de la lacto-fermentation
- p.23 - 4. Un peu d'été en hiver : faire ses conserves
- p.24 - 5. Farandole de courges : l'automne dans notre assiette
- p.24 - 6. Jeunes pousses, herbes aromatiques : le printemps dans notre assiette
- p.25 - 7. Faire soi-même ses pâtes fraîches
- p.25 - 8. Faire rimer goûter et santé pour les enfants
- p.26 - 9. Des légumes pour les enfants ? Relevez le défi !
- p.26 - 10. Cuisine zéro déchet et anti-gaspillage
- p.27 - 11. Mardi-gras, les bons gras
- p.27 - 12. Cuisine sans gluten
- p.28 - 13. [Animation en extérieur] Fais ton jus !
- p.28 - 14. [Animation en extérieur] Tartinades faites maison
- p.29 - 15. [Animation en extérieur] Dégustation des sirops et pestos à base de plantes sauvages !



# Les missions de l'association

## Sensibilisation à l'agriculture urbaine et à l'alimentation saine, durable et juste

- Mise à disposition d'espaces de jardinage.
- Organisation de conférences.
- Coordination du festival des 48h de l'agriculture urbaine sur le bassin Grenoblois.
- Ateliers pratiques au jardin et en cuisine.

## Production alimentaire biologique sur toit en circuit ultra court

- Production qui alimente directement le restaurant du tiers-lieu que nous avons co-fondé.
- Accompagnement de projets d'agriculture urbaine auprès de collectivités, entreprises, bailleurs sociaux pour essayer les pratiques.

## Accompagnement

- Développer le projet social du tiers-lieu.
- Travailler avec des acteurs d'accompagnement social pour s'adresser aux personnes isolées ou en situation de précarité, afin de développer le pouvoir d'agir de chacun-e.





# L'association

Cultivons est une association créée en 2011 qui s'inscrit dans le cadre de l'économie sociale et solidaire. Elle cherche à rendre les villes plus vertes et plus autonomes en accompagnant les habitant-e-s à travers une démarche participative. Elle cultive le vaste champ de l'agriculture urbaine en développant des projets de potagers participatifs et propose une démarche techniquement innovante de culture en environnement contraint, les toits d'immeuble, les friches. Elle sensibilise aux problématiques environnementales des publics divers à travers des ateliers allant de la vulgarisation scientifique à la transformation alimentaire, convaincue que les villes peuvent être plus nourricières pour leurs habitant-e-s.

Cultivons agit aussi pour une transformation sociétale du rapport à l'alimentation dans tous ses aspects : relocalisation de la production et juste rémunération des producteurs, qualité biologique de l'alimentation, rééquilibrage nutritionnel du régime alimentaire, faible impact sur l'environnement, pratiques sobres en énergie et contre le gaspillage, accessibilité à une alimentation de qualité pour toutes et tous, valorisation de tous les savoirs et pratiques en matière de cuisine et jardin, échanges et coopération entre acteurs.



## Des ateliers cuisine et jardin diversifiés et adaptés

**Nous proposons des ateliers diversifiés en cuisine et au jardin, afin d'aborder les enjeux de santé, de durabilité, de saisonnalité au champ et dans notre assiette. Nos ateliers sont clés en main, alliant théorie et pratique, pour apprendre en faisant et permettre à chacun-e de participer. Nous pouvons nous adapter à vos besoins : publics, lieu de déroulé, objectifs, temps.**

**Grâce à plus de 10 ans d'expérience d'animation et d'accompagnement sur la région grenobloise, nous saurons cultiver avec vous votre jardin et votre assiette !**



# Nos infrastructures

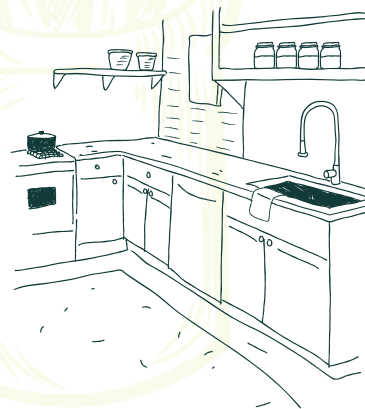
Le Bar Radis est composé de différents espaces de vie qui permettent de recevoir du public durant des ateliers :



**L'atelier de transformation alimentaire**



Cette cuisine est mise à disposition du grand public tous les jours lors d'ateliers afin que tout un chacun puisse cuisiner et se réapproprier son alimentation. Cette cuisine partagée est l'endroit idéal pour faire rimer convivialité, solidarité, partage et mutualisation. En effet, dans cet espace on retrouve du matériel de cuisine et de transformation alimentaire, que chacun-e n'a pas forcément chez soi.





L'espace de maraîchage de plus de 500m<sup>2</sup>, est destiné à produire une partie des besoins en légumes du restaurant ainsi qu'à montrer, former et sensibiliser le grand public aux notions d'agriculture urbaine et de permaculture. Il est ouvert à tous-tes.

La serre, de 100m<sup>2</sup>, fournit en plant l'ensemble de la ferme. Les excédents sont eux utilisés dans le cadre d'ateliers et vendus sur site.

Une autre surface cultivable est réservée pour la culture de fleurs afin de favoriser la biodiversité sur le toit-terrasse. Une ruche avec un petit essaim d'abeilles a d'ailleurs été installée dans cet espace là.

Enfin, des jardinières composées de végétaux et fleurs comestibles sont installées tout autour du bâtiment et sur la terrasse, ce qui permet à l'équipe du restaurant de décorer harmonieusement les assiettes avec de belles fleurs colorées.



Les jardinières



La serre



Le potager et le jardin pédagogique



## La ferme urbaine

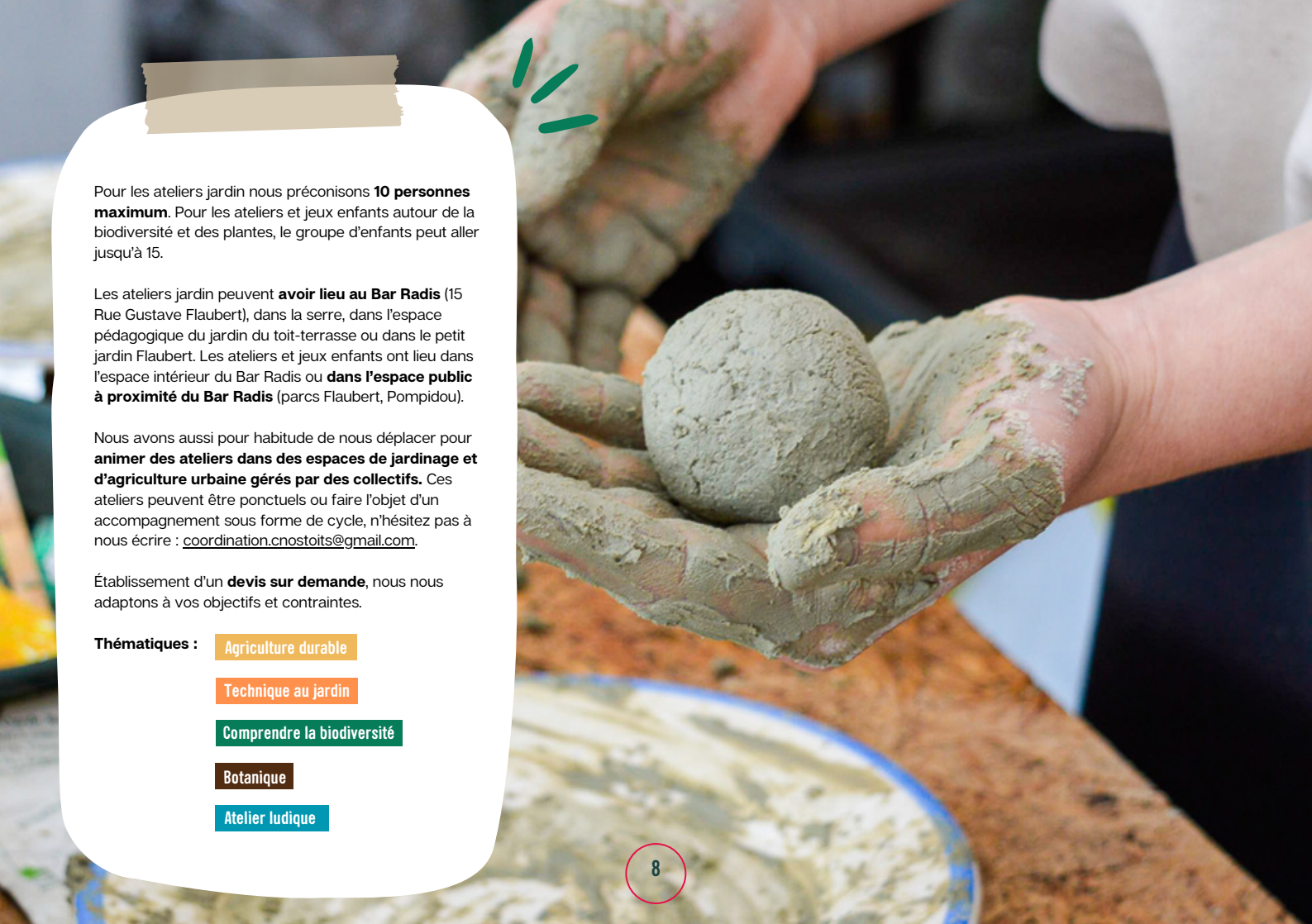
La ruche



# Les ateliers jardin et biodiversité







Pour les ateliers jardin nous préconisons **10 personnes maximum**. Pour les ateliers et jeux enfants autour de la biodiversité et des plantes, le groupe d'enfants peut aller jusqu'à 15.

Les ateliers jardin peuvent **avoir lieu au Bar Radis** (15 Rue Gustave Flaubert), dans la serre, dans l'espace pédagogique du jardin du toit-terrasse ou dans le petit jardin Flaubert. Les ateliers et jeux enfants ont lieu dans l'espace intérieur du Bar Radis ou **dans l'espace public à proximité du Bar Radis** (parcs Flaubert, Pampidou).

Nous avons aussi pour habitude de nous déplacer pour **animer des ateliers dans des espaces de jardinage et d'agriculture urbaine gérés par des collectifs**. Ces ateliers peuvent être ponctuels ou faire l'objet d'un accompagnement sous forme de cycle, n'hésitez pas à nous écrire : [coordination.cnoistoits@gmail.com](mailto:coordination.cnoistoits@gmail.com).

Établissement d'un **devis sur demande**, nous nous adaptons à vos objectifs et contraintes.

**Thématiques :** Agriculture durable

Technique au jardin

Comprendre la biodiversité

Botanique

Atelier ludique

# 1 La vie du sol



Agriculture durable

Technique au jardin

Comprendre la biodiversité

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Comprendre le cycle de la dégradation de la matière depuis les feuilles mortes et l'importance de l'humus.
- ✓ Connaître et reconnaître les acteurs du processus (les petites bêtes qui vivent dans le sol).
- ✓ Établir un diagnostic de l'état des terres agricoles en France.

## En pratique...

Réalisation des différentes techniques d'entretien et d'amélioration de la terre d'un potager (paillage, minéraux, rôle des décomposeurs, compost, grelinette...) ainsi que des tests pour voir la qualité du sol.



Adulte



2h



toutes saisons

# 2 Plan de culture et premiers semis



Agriculture durable

Technique au jardin

Botanique

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Apprendre à réaliser un plan de culture grâce aux associations de plantes.
- ✓ Connaître les ingrédients nécessaire à la réussite des semences.
- ✓ Apprendre à faire un plan de culture et définir un calendrier de semis.

## En pratique...

A partir des livres mis à disposition et des échanges entre participant-e-s, réalisation d'un plan de culture optimal et durable sur plusieurs années. Dans un deuxième temps, réalisation des semis pour la première année du plan de culture défini.



Adulte



2h



printemps



## 3

## Faire ses semences



Agriculture durable

Technique au jardin

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Saisir l'importance de faire ses semences (notions de semences paysannes).
- ✓ Comprendre comment est faite une graine.
- ✓ Être capable de réaliser ses propres semences.

## En pratique...

Apprentissage autour de la graine et des semences et partage d'astuces « zéro-déchets » pour ses semences. Partage de connaissances pour faire son terreau soi-même. Réalisation de semences en fonction du calendrier annuel des semis.



Adulte



2h



été

11

## 4

## À la découverte de la permaculture



Agriculture durable

Technique au jardin

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Apprendre et comprendre ce qu'est la permaculture : associations, techniques, objectifs.
- ✓ Description des différentes techniques de permaculture (compost, paillage, culture en lasagne).
- ✓ Capacité à choisir sa propre technique de paillage en fonction des rotations de cultures et des minéraux nécessaires pour la santé des plantes.

## En pratique...

Explication des notions de permaculture et des différentes techniques de permaculture. En fonction de la saison, pourront être réalisées des semences ou des plantations au jardin à partir des techniques de permaculture adaptées.



Adulte



2h



printemps

## 5 Reproduire des plantes ? C'est possible !



Technique au jardin

Botanique

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Comprendre les méthodes de reproduction sexuée des plantes : anatomie de la plante, rapprochement des cellules reproductrices, fécondation et naissance d'une nouvelle plante.
- ✓ Comprendre les méthodes de reproduction asexuée des plantes : techniques de clonage diverses et multiplication végétative.
- ✓ Apprendre des techniques de multiplication végétative.

### En pratique...

S'essayer à la reproduction asexuée, où l'on apprend à faire des boutures des plantes, voire à faire des greffes pour des arbres. Les boutures et divisions de plantes proposées se font principalement sur des plantes d'intérieur (piléa, oxalis, plante aux écus) ou aromatiques (menthe, sauge).



Adulte / Enfant possible



1h30



printemps / automne

## 6 Histoire de biodiversité



Comprendre la biodiversité

Atelier ludique

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Comprendre la définition de la biodiversité.
- ✓ Comprendre l'importance de la biodiversité, à travers des histoires ludiques.
- ✓ Identifier les changements liés à la biodiversité, notamment en agriculture.

### En pratique...

Lecture d'une histoire sur la biodiversité et échange autour de la définition de biodiversité pour les enfants. Exploration et questionnement collectif sur l'histoire de la biodiversité et des paysages à Grenoble, les impacts de l'agriculture, la bétonisation des villes, le développement industriel. Balade et chasse au trésor avec des questions autour des insectes et de la biodiversité.



Enfant

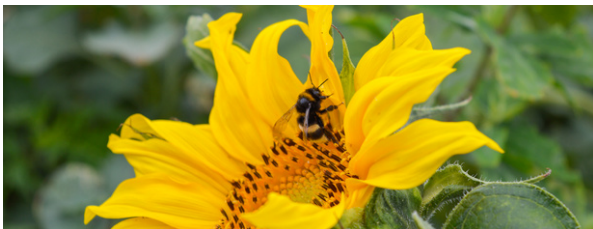


1h30



printemps / été

## 7 Pollinisateurs, p'tites bêtes du bonheur !



Agriculture durable

Technique au jardin

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Apprendre à faire des bombes à graines.
- ✓ Connaître la composition d'une graine et comment elle pousse.
- ✓ Saisir l'importance des pollinisateurs : qui sont-ils ? A quoi servent-ils ?

### En pratique...

Après avoir échangé et présenté différents types de graines, explication sur la vie des graines. Réalisation de bombes à graines en laissant libre choix aux enfants des graines qu'ils veulent utiliser.



Enfant



1h



printemps / été / automne

13

## 8 Les bases de la botanique



Botanique

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Apprendre les bases de la botanique, les noms des parties de la plante.
- ✓ Apprendre les parties reproductives et les méthodes de reproduction diverses des plantes.
- ✓ Identification des plantes en fonction de leur famille, reconnaissance des grandes familles.

### En pratique...

Jeux d'associations de plantes et de familles. Réalisation de dissection florale pour découvrir tous les éléments qui composent une fleur. Possibilité de réaliser des petits carnets.



Adulte



1h30



printemps

## 9 Prendre soin des plantes naturellement



Agriculture durable

Technique au jardin

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Apprendre des techniques pour reconnaître les principales maladies des plantes et identifier leurs origines.
- ✓ Comprendre comment soigner les plantes avec des plantes.
- ✓ Apprendre à faire ses propres purins.
- ✓ Apprendre les recettes diverses pour soigner les plantes (infusion, décoction, purin, ...).

### En pratique...

Echange autour des maladies qui peuvent affecter les plantes, comprendre d'où elles viennent, comment les identifier et lutter contre. Fabrication du purin à base des plantes cueillies.



Adulte



1h



printemps / automne

## 10 Plantes bio-indicatrices



Agriculture durable

Technique au jardin

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Comprendre la chimie du sol et le biotope avec les plantes bio-indicatrices.
- ✓ Apprendre une technique d'inventaire pour estimer la densité d'une espèce.
- ✓ Apprendre à faire une analyse critique d'une parcelle.
- ✓ Comprendre la définition et l'histoire de la biodiversité.
- ✓ Identifier les changements de la biodiversité dans l'histoire.

### En pratique...

Échanges autour de l'historique de la vie sur terre (compréhension des phénomènes chimiques et physiques) et apprentissage des adventices. Dans un 2ème temps, réalisation d'un inventaire des espèces et établissement d'un coefficient de densité.



Adulte



1h30 - 2h



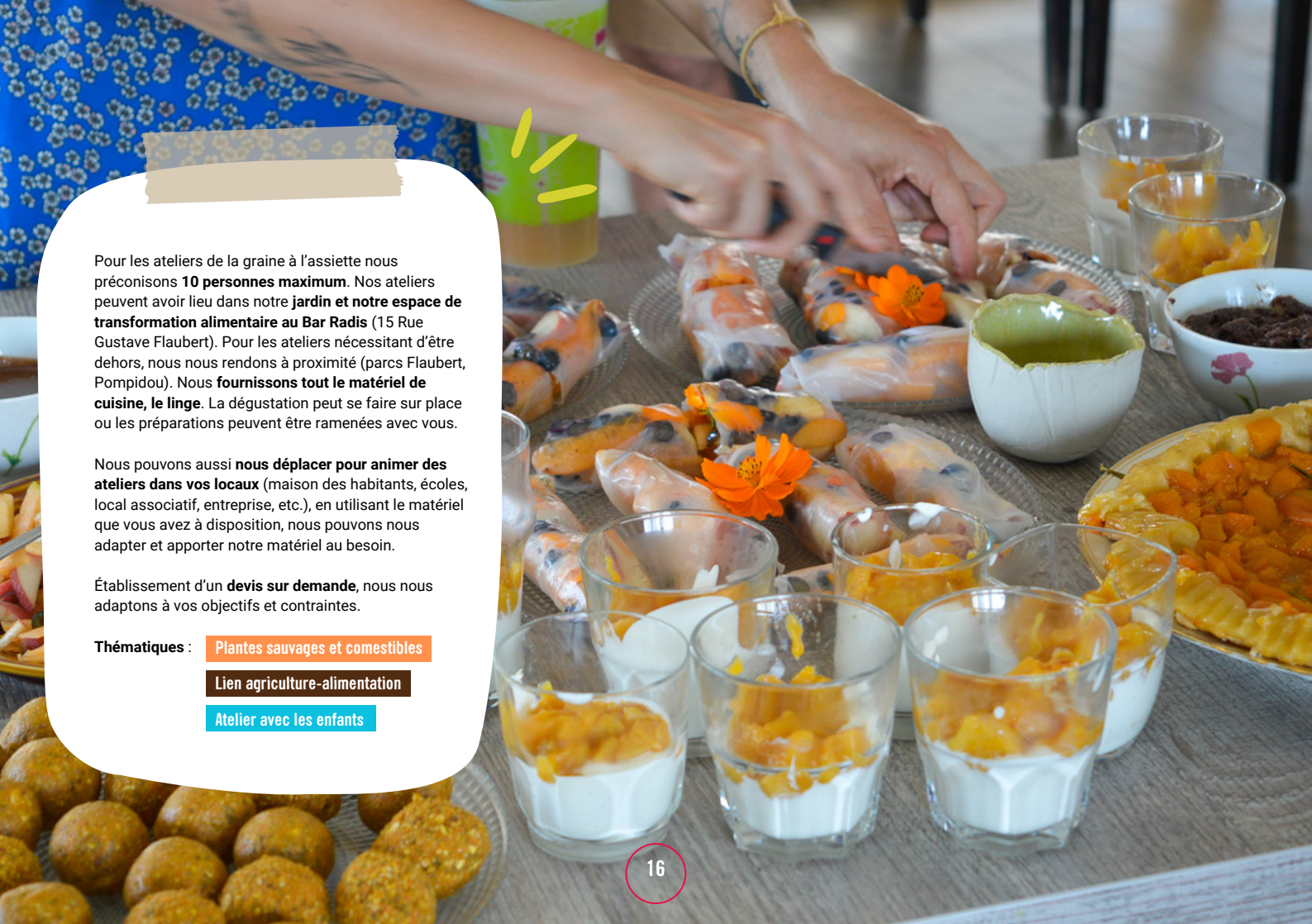
printemps / été / automne





# Les ateliers de la graine à l'assiette

A stylized, light-colored illustration of a plant with many thin, radiating lines and small circular nodes, resembling a seedling or a network, is centered behind the text. The background is a solid, vibrant yellow.



Pour les ateliers de la graine à l'assiette nous préconisons **10 personnes maximum**. Nos ateliers peuvent avoir lieu dans notre **jardin et notre espace de transformation alimentaire au Bar Radis** (15 Rue Gustave Flaubert). Pour les ateliers nécessitant d'être dehors, nous nous rendons à proximité (parcs Flaubert, Pompidou). Nous **fournissons tout le matériel de cuisine, le linge**. La dégustation peut se faire sur place ou les préparations peuvent être ramenées avec vous.

Nous pouvons aussi **nous déplacer pour animer des ateliers dans vos locaux** (maison des habitants, écoles, local associatif, entreprise, etc.), en utilisant le matériel que vous avez à disposition, nous pouvons nous adapter et apporter notre matériel au besoin.

Établissement d'un **devis sur demande**, nous nous adaptons à vos objectifs et contraintes.

**Thématiques :** **Plantes sauvages et comestibles**

**Lien agriculture-alimentation**

**Atelier avec les enfants**



1

## Sirops... oui mais naturels et sauvages !



Plantes sauvages et comestibles

Atelier avec les enfants

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Technique pour fabriquer ses propres sirops.
- ✓ Connaître certaines plantes qui se cuisinent facilement.
- ✓ Savoir identifier des plantes sauvages comestibles.

### En pratique...

Échanges et apprentissage autour des bienfaits des plantes comestibles. Dans un 2ème temps, jeu de reconnaissance et identification, avec ensuite une cueillette au jardin ou dans les alentours si possible (si non, nous fournissons des plantes cueillies préalablement) et fabrication des sirops.



Adulte / Enfants / Adulte-Enfant



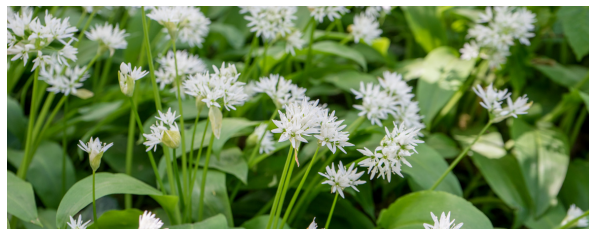
1h30



printemps / été

2

## Explorer son jardin... comestible !



Plantes sauvages et comestibles

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Identifier les plantes communes sauvages et comestibles.
- ✓ Apprendre à reconnaître les plantes sauvages en se basant sur des critères botaniques.
- ✓ Apprendre des méthodes de cuisine des plantes sauvages (pesto, sirop, gelée, etc.).

### En pratique...

Introduction à la cueillette (les règles de la cueillette, contexte de l'érosion de la biodiversité, etc.). Ensuite, réalisation d'une balade botanique aux alentours pour montrer les plantes comestibles qui nous entourent. Identification des grandes familles botaniques présentes grâce à des fiches. Pendant la balade, dégustation des sirops et pestos en fonction des plantes trouvées et/ou fabrication d'un pesto sur place (si possibilité d'utiliser une cuisine).



Adultes



1h30 (balade botanique uniquement)

2h à 2h30 (balade botanique + atelier cuisine)



printemps



## 3

## Boucler la boucle : de la cuisine au compost



Lien agriculture-alimentation

Atelier avec les enfants

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Identifier les éléments qui peuvent être compostés.
- ✓ Apprendre les bases du compostage : aération, taille des éléments, humidité, ratio C:N.
- ✓ Apprendre l'importance du compostage et le traitement des déchets, leur impact sur l'environnement et la pollution.

### En pratique...

Discussion à propos des déchets alimentaires et non alimentaires et des bases du compostage : les déchets verts et bruns (frais ou secs), les quantités et les gestes nécessaires pour réussir votre compost.



Différents jeux seront réalisés : quiz sur les déchets, blind test des types de matières, mise en ordre d'éléments azotés et carbonés, démonstration autour de différents types de composts.



Adulte / Enfants



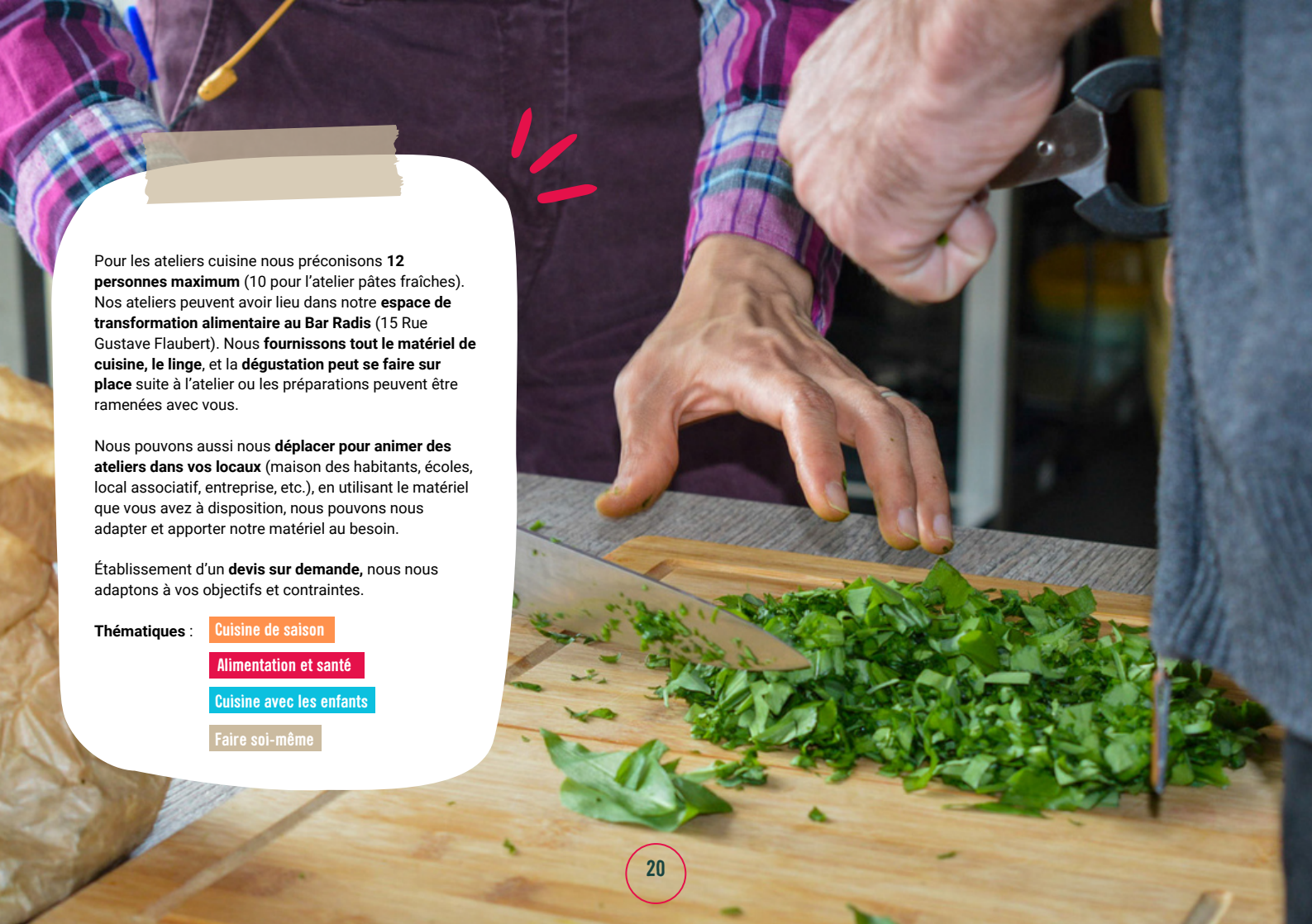
1h30



toutes saisons

# Les ateliers cuisine saine et durable





Pour les ateliers cuisine nous préconisons **12 personnes maximum** (10 pour l'atelier pâtes fraîches). Nos ateliers peuvent avoir lieu dans notre **espace de transformation alimentaire au Bar Radis** (15 Rue Gustave Flaubert). Nous **fournissons tout le matériel de cuisine, le linge, et la dégustation peut se faire sur place** suite à l'atelier ou les préparations peuvent être ramenées avec vous.

Nous pouvons aussi nous **déplacer pour animer des ateliers dans vos locaux** (maison des habitants, écoles, local associatif, entreprise, etc.), en utilisant le matériel que vous avez à disposition, nous pouvons nous adapter et apporter notre matériel au besoin.

Établissement d'un **devis sur demande**, nous nous adaptons à vos objectifs et contraintes.

**Thématiques :** Cuisine de saison

Alimentation et santé

Cuisine avec les enfants

Faire soi-même

# 1 Retrouver les légumes oubliés



Cuisine de saison

Alimentation et santé

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Réapprendre à cuisiner des légumes longtemps oubliés, bons pour l'organisme et la terre.
- ✓ Connaître leurs bienfaits en agriculture et en cuisine.
- ✓ Apprendre à valoriser et associer leurs saveurs.

## En pratique...

Jeu de reconnaissance de légumes et présentation de leur histoire et leurs bienfaits. Dans un 2ème temps, réalisation de plusieurs recettes (fenouil au citron, houmous de topinambour, poêlée de topinambour et rutabaga, panais rôtis au four, etc.)



Adultes / Parents-Enfants



1h30 à 2h



automne / hiver

# 2 Légumineuses ? Fabuleuses !



Alimentation et santé

Cuisine avec les enfants

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Mieux connaître les bienfaits des légumineuses pour la planète, la santé, et aussi pour le jardin.
- ✓ Apprendre à cuisiner ces aliments riches notamment en protéines qui peuvent être des alternatives intéressantes aux protéines animales.
- ✓ Explorer la technique et les bienfaits de la germination.

## En pratique...

Discussion sur les caractéristiques et bienfaits des légumineuses, plusieurs angles peuvent être pris (bienfaits santé, bienfait pour la planète, alternative aux protéines animales, etc.)  
Réalisation de recettes salées (burger végétarien avec une galette à base de lentilles germées (aussi possible en version falafels) ou sucrées (dessert à base d'une légumineuse, comme un brownie aux haricots rouges).



Adultes / Enfants /  
Parents-Enfants



1h30 à 2h30



toutes saisons

Nous adaptons les ingrédients qui accompagnent la galette en fonction de la saison.



## 3

## Les secrets de la lacto-fermentation



Alimentation et santé

Faire soi-même

## Partie théorique et objectifs

- ✓ (Ré)-apprendre cette technique ancienne de transformation et conservation des aliments.
- ✓ Apprendre les nombreux intérêts santé et écologiques de la lacto-fermentation. Explorer des aspects santé de l'alimentation et les techniques ancestrales de conservation.

## En pratique...

Présentation historique et santé de la lacto-fermentation et des règles de base pour bien réussir. Préparation d'une ou plusieurs recettes lacto-fermentées (choucroute, pickles, kéfir, kimchi, ketchup lacto-fermenté, etc.) et dégustation. Vous repartez avec vos bocaux de préparation, à déguster plus tard !



Adulte



2h



toutes saisons

Nous adaptons les légumes utilisés  
en fonction de la saison

24

## 4

Un peu d'été en hiver :  
faire ses conserves

Cuisine de saison

Faire soi-même

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Apprendre les principes de la conservation et son histoire.
- ✓ Faire ses propres conserves.
- ✓ Aborder la saisonnalité au jardin et en cuisine.
- ✓ Connaître les règles d'hygiène de base à respecter.

## En pratique...

Présentation et échanges participatifs et ludiques pour bien comprendre le sujet de la conservation et réflexion collective sur ce que l'on conserve aujourd'hui. Préparation d'une ou plusieurs recettes salées et/ou sucrées, à base de légumes ou fruits d'été qui pourront être consommés à toutes les saisons. Mise en conserve en respectant les étapes pour bien réussir et les règles d'hygiène.



Adulte



3h



été

5

## Farandole de courges : l'automne dans notre assiette



Cuisine de saison

Cuisine avec les enfants

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Aborder la question des saisons en cuisine mais aussi au jardin.
- ✓ Apprendre à reconnaître et identifier les fruits et légumes de saison.
- ✓ Découvrir des recettes pour les cuisiner.
- ✓ Comprendre les bienfaits d'une alimentation de saison.
- ✓ Découvrir les multiples variétés de courges, leurs spécificités, leurs goûts variés et comment les cuisiner en version salée ou sucrée.

### En pratique...

Discussion sur la saisonnalité en agriculture, dans l'assiette et l'importance de consommer de saison, jeu autour des saisons (version enfants), présentation des variétés de courges. Réalisation d'une ou plusieurs recettes salées ou sucrées à base de courges.



Adultes / Enfants



2h



automne

6

## Jeunes pousses, herbes aromatiques : le printemps dans notre assiette



Cuisine de saison

Cuisine avec les enfants

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Aborder la question des saisons en cuisine mais aussi au jardin.
- ✓ Apprendre à reconnaître et identifier les fruits et légumes de saison.
- ✓ Découvrir des recettes pour les cuisiner et comprendre les bienfaits d'une alimentation de saison.
- ✓ S'intéresser aux herbes aromatiques et aux jeunes pousses, apprendre à les cultiver, les reconnaître et les utiliser en cuisine.

### En pratique....

Discussion sur la sur la saisonnalité en agriculture, dans l'assiette et l'importance de consommer de saison. Jeu autour des saisons (version enfants) et présentation de différentes herbes aromatiques, leurs caractéristiques et atouts. Réalisation d'une ou plusieurs recettes salées ou sucrées à base de jeunes pousses, aromatiques et fruits de saison.



Adultes / Enfants



2h



printemps

## 7 Faire soi-même ses pâtes fraîches



Alimentation et santé

Faire soi-même

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Explorer le sujet de la transformation alimentaire.
- ✓ S'intéresser aux pâtes, aliment du quotidien, nous aborderons leur histoire, la question de leur fabrication, artisanale ou industrielle et du lien avec notre santé.
- ✓ Apprendre à faire ses pâtes soi-même, en variant farines, techniques, formes et accompagnements.

### En pratique...

Discussion et échanges autour des pâtes, et du blé (culture, fabrication, lien avec la santé). Préparation des pâtes et/ou raviolis, au rouleau et/ou à l'aide d'une machine à pâtes. Confection d'accompagnements et sauces.



Possibilité de réaliser l'atelier en extérieur (ex : marché, festival, etc.)



Adultes / Parents-Enfants



2h



toutes saisons

Nous adaptons les ingrédients d'accompagnement en fonction de la saison

25

## 8 Faire rimer goûter et santé pour les enfants



Alimentation et santé

Cuisine avec les enfants

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Apprendre à cuisiner des goûters simples et faits maisons pour les enfants.
- ✓ Aborder la question de la santé (sucres, gras) des goûters.
- ✓ Découvrir des saveurs différentes mais non moins gourmandes.

### En pratique...

Présentation des recettes, et recherche des "ingrédients mystères" qui peuvent être utilisés dans une préparation. Tout au long de l'atelier, petites interludes ludiques pour deviner la teneur en sucre ou le nombre d'ingrédients de goûters que l'on trouve dans le commerce et comparaison avec ce que l'on cuisine. Préparation d'une ou 2 recettes. A la fin de l'atelier, possibilité de faire une dégustation à l'aveugle pour comparer recette du commerce et recette faite maison.



Parents-Enfants / Enfants



2h



toutes saisons

Nous adaptons les ingrédients d'accompagnement en fonction de la saison

## 9 Des légumes pour les enfants ? Relevez le défi !



Alimentation et santé

Cuisine avec les enfants

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Cuisiner des recettes originales et savoureuses avec comme ingrédients phare des légumes.
- ✓ (Re)donner plaisir et envie aux enfants de manger des légumes.
- ✓ Aborder les bienfaits des légumes, la saisonnalité, apprendre à les reconnaître et repérer les légumes par saison.

### En pratique...

Présentation des recettes et présentation des légumes utilisés. Tout au long de l'atelier, petits interludes ludiques sur la saisonnalité des légumes. Dégustation à l'aveugle et jeu de reconnaissance des légumes à leur forme. Préparation d'une ou deux recettes (gaufres aux légumes de saison, nuggets aux légumes de saison, pop corn de chou-fleur, sauces apéro aux légumes, etc.)



Enfants / Parents-Enfants



2h



toutes saisons  
Nous adaptons les légumes  
en fonction de la saison

## 10 Cuisine zéro déchet et anti-gaspillage



Faire soi-même

Cuisine avec les enfants

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Cuisiner avec les déchets de cuisine
- ✓ Apprendre à les éviter en les valorisant au maximum et à leur donner goûts et saveurs.

### En pratique...

Présentation du système alimentaire actuel, des producteurs de déchets, du tri et recyclage des déchets et d'alternatives à mettre en place au quotidien pour les éviter ou les valoriser. Réalisation de plusieurs recettes salées ou sucrées (chips d'épluchures, tarte avec le vert des poireaux, soupe ou pesto de fanes de radis et carotte, récupération de blancs d'œufs, etc.).



Adultes / Enfants /  
Parents-Enfants



2h



toutes saisons  
Nous adaptons les fruits et légumes en fonction  
de la saison



# 11 Mardi-gras, les bons gras



Alimentation et santé

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Aborder un sujet qui fait parler en cuisine : les gras, les lipides !
- ✓ Comprendre ce que sont les lipides, leurs effets sur notre organisme, où les trouver comment les utiliser en cuisine et les consommer.

## En pratique...

Présentation générale des lipides et discussion autour des croyances sur les lipides, ainsi que les recommandations de consommation. Réalisation d'une ou plusieurs recettes salées ou sucrées avec des lipides bien équilibrés et bons pour la santé (dahl de lentilles et coco, omelette aux herbes fraîches, beignets pomme et beurre de noix, granola aux oléagineux, cookies au beurre de cacahuètes, etc.)



Adultes



2h30



toutes saisons

Nous adaptons les ingrédients d'accompagnement en fonction de la saison

27

# 12 Cuisine sans gluten



Alimentation et santé

Cuisine avec les enfants

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Aborder un sujet qui fait parler en cuisine : le gluten !
- ✓ Comprendre ce qu'est le gluten, ses effets sur notre organisme, où est-ce qu'on en trouve et comment nous pouvons cuisiner avec des alternatives sans gluten.
- ✓ Comprendre les évolutions historiques de sa présence dans notre alimentation.

## En pratique...

Présentation générale sur le gluten, discussion autour des croyances sur le gluten et comment s'en passer. Nous abordons les grandes questions pour mieux comprendre ce qu'est le gluten, d'où il provient, à quoi il sert, le lien avec notre santé. Réalisation d'une ou plusieurs recettes salées ou sucrées sans gluten (flatbread au quinoa, brownie aux haricots rouges, pizza avec pâte au chou fleur, etc.)



Adultes



2h30



toutes saisons

Nous adaptons les ingrédients d'accompagnement en fonction de la saison

# Animations en extérieur !

13

Fais ton jus !



Alimentation et santé

Cuisine avec les enfants

## Partie théorique et objectifs

- ✓ Concocter des jus ou smoothies frais à base de fruits de saison.
- ✓ Utiliser l'énergie de son corps pour concocter sa boisson (vélo-smoothie, extracteur manuel).

## En pratique...

Présentation des fruits et légumes disponibles, échange autour de la saisonnalité. Explication du fonctionnement de l'extracteur de jus ou du vélo smoothie. Réalisation de son jus et dégustation.



Enfants



1h - 1h30



printemps / été

14

## Tartinades faites maison



Alimentation et santé

Cuisine avec les enfants

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Tester des recettes de tartinades simples mais délicieuses, avec des ingrédients sains et de saison.

### En pratique...

Avec des ingrédients simples et des blenders/mixeurs, nous fabriquons des tartinades à base d'œuf, courgette, fromage de chèvre, etc. il y en a pour tous les goûts ! Certains ingrédients sont précuits pour faciliter le déroulé de cet atelier sur des stands à l'extérieur. Nous pouvons aborder la question de la saisonnalité des fruits et légumes, de l'aspect santé des tartinades et apéros.



Adultes / Parents-Enfants



2h



printemps, été

15

## Dégustation des sirops et pestos à base de plantes sauvages !



Alimentation et santé

### Partie théorique et objectifs

- ✓ Apprendre à reconnaître des plantes sauvages comestibles de base qui poussent autour de chez nous.
- ✓ Apprendre quelques recettes simples pour les cuisiner.

### Partie pratique...

Dégustation des plantes sauvages sous forme de sirop, pesto, confiture, gelée. Animation d'un jeu pour deviner les plantes utilisées, leurs caractéristiques et bienfaits.



Adultes, Familles



2h



printemps, été



# index



Thème	Agriculture durable	Technique au jardin	Comprendre la biodiversité	Botanique	Atelier ludique	Plantes sauvages et comestibles	Lien agriculture et alimentation	Atelier avec les enfants	Cuisine de saison	Alimentation et santé	Cuisine avec les enfants	Faire soi-même
1. La vie au sol	●	●	●									
2. Plan de culture et premiers semis	●	●	●		●							
3. Faire ses semences	●	●	●									
4. À la découverte de la permaculture	●	●	●									
5. Reproduire des plantes ? C'est possible !	●	●	●	●	●							
6. Histoire de biodiversité	●			●			●					
7. Pollinisateurs, p'tites bêtes du bonheur !	●			●	●							
8. Les bases de la botanique		●			●							
9. Prendre soin des plantes naturellement	●	●	●									
10. Plantes bio-indicatrices	●	●	●									
1. Sirops... oui mais naturels et sauvages !	●	●					●		●			
2. Explorer son jardin... comestible !		●					●					
3. Boucler la boucle : de la cuisine au compost		●					●		●			
1. Retrouver les légumes oubliés		●	●						●	●		
2. Légumineuses ? Fabuleuses !	●	●	●						●	●		
3. Les secrets de la lacto-fermentation		●	●						●	●		
4. Un peu d'été en hiver : faire ses conserves		●	●						●	●		
5. Farandole de courges : l'automne dans notre assiette	●	●	●						●	●		
6. Jeunes pousses, herbes aromatiques : le printemps dans notre assiette	●	●	●						●	●		
7. Faire soi-même ses pâtes fraîches		●	●						●	●		
8. Faire rimer goûter et santé pour les enfants	●	●	●						●	●		
9. Des légumes pour les enfants ? Relevez le défi !	●	●	●						●	●		
10. Cuisine zéro déchet et anti-gaspillage	●	●	●						●	●		
11. Mardi-gras, les bons gras		●	●						●	●		
12. Cuisine sans gluten		●	●						●	●		
13. [extérieur] Fais ton jus !		●	●						●	●		
14. [extérieur] Tartinades faites maison	●	●	●						●	●		
15. [extérieur] Dégustation des sirops et pestos à base de plantes sauvages !	●	●	●						●	●		





## Intéressés par un atelier ?

Contactez nous par mail [coordination.cnostoits@gmail.com](mailto:coordination.cnostoits@gmail.com) pour établir un devis.

**Cultivons !**

2 rue Gustave Flaubert 38100 Grenoble

# Les animations

Cuisine, santé et durabilité  
Jardin, écologie et biodiversité



2023  
2024

