Les ateliers & accompagnements

Cuisine, nutrition et durabilité
Jardin, écologie et biodiversité

Sommaire

Qui sommes-nous ?

p.4- 1. L'association Cultivons !
p.5- 2. Nos formats d'intervention

Jardin et biodiversité

p.8- 1. Reproduire des plantes ? C'est possible !
p.8- 2. Les bases de la botanique
p.9- 3. Biodiversité et vie du jardin
p.9- 4. Créer son potager de balcon
p.10- 5. Prendre soin de son jardin naturellement
p.10- 6. Réaliser son plan de culture
p.11- 7. Découverte du micro-maraîchage au Bar radis

Cuisine saine et durable

p.14- 1. Réinventer l'apéro!
p.14- 2. Réinventer le goûter!
p.15- 3. Plantes sauvages comestibles
p.15- 4. Faire soi même ses pâtes fraîches
p.16- 5. Les bases de la conservation
p.16- 6. Cuisine zéro déchet et anti-gaspillage
p.17- 7. Les bons gras
p.17- 8. Légumineuses ? Fabuleuses !
p.18- 9. Glucides et indices glycémiques
p.18-10. Cuisiner avec des alternatives
p.19-11. Cuisiner avec un petit budget

Nos stands pour vos événements

p.20- 1. Petites recettes crues
p.21- 2. Tartinades et gaufres aux légumes
p.21- 3. Dégustation des sirops et pestos à base de plantes sauvages !

Découverte du système alimentaire

p.24- 1. Découverte du système alimentaire

Les accompagnements

p.26- 1. Lancer et pérenniser un jardin potager
p.26- 2. Opticourses
p.27- 3. Cuisine et nutrition
p.27- 4. Diagnostic de territoire et évaluation

L'association

Cultivons ! cherche depuis 10 ans à rendre les villes **plus vertes** et **plus autonomes** en accompagnant les habitant·e·s à travers une **démarche participative. Son objectif :** promouvoir **un système alimentaire plus juste, durable** et qui protège **la santé** de ses citoyen.nes.

Ses missions

1. Former à l'agriculture urbaine et à l'alimentation saine, durable et juste
2. Co-animer le Bar Radis, maison de l'alimentation à Grenoble à travers un café associatif, une micro-ferme urbaine sur toit et des événements.
3. Construire et accompagner des expérimentations pour démocratiser l'accès au bien manger pour toutes et tous

Nos formats d'intervention

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. Inspirés des méthodes d'**éducation populaire**, nos ateliers allient **théorie et pratique**, pour apprendre ensemble en faisant et permettre à chacun·e de participer.

Nos ateliers à la carte

Nos ateliers s'adressent à des publics et à des besoins très variés : team building, ateliers d'éducation à l'environnement, sorties scolaires, animations lors d'événements festifs, et bien plus encore. Ils s'articulent autour de trois grandes thématiques : **l'agriculture urbaine, la cuisine saine et végétale, et la découverte du système alimentaire.**

Nos accompagnements et cycles d'ateliers

Envie d'aller plus loin qu'un simple atelier ? Nous concevons avec vous des cycles d'ateliers sur mesure pour approfondir une thématique de votre choix.

- Mise en place de potagers urbains ;
- Réalisation d'un diagnostic socio-environnemental dans le but de construire un projet de transition alimentaire adapté à votre territoire ;
- Formations cuisine et nutrition

Jardin et biodiversité

Thématiques :

Comprendre la biodiversité | Technique au jardin | Agriculture durable | Botanique

Les ateliers que nous proposons se construisent selon la trame suivante :

- **Partie observation** - entre 15 min et 30 min
- **Partie théorique** - entre 15 min à 1h
- **Partie pratique** - entre 15 min et 1h

Les parties théoriques sont possibles en toutes saisons. Selon la saison, les parties observation et pratiques de chaque atelier pourront être adaptées.

Les ateliers sont disponibles en format pour adultes ou enfants.

1 Reproduire des plantes ? C'est possible !

Agriculture durable | Technique au jardin | Botanique

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...
Semis & boutures, faire ses semences

Adulte / Enfant | 1h30 | Toutes saisons

2 Les bases de la botanique

Comprendre la biodiversité | Botanique

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...
Dissection florale, balade botanique, détermination de plantes, réalisation d'herbier

Adulte / Enfant | 1h30 | Printemps / Été

3 Biodiversité et vie du jardin

Agriculture durable | Technique au jardin | Comprendre la biodiversité | Atelier ludique

Objectifs

- Comprendre le cycle de la dégradation de la matière dans le sol et l'importance de l'humus et reconnaitre les acteurs du processus
- Comprendre le cycle de développement des plantes et y saisir l'importance des pollinisateurs
- Apprendre à repérer et préserver la biodiversité au jardin

En pratique...
Réalisation de bombes à graines, jeu de piste au jardin, observation des insectes et des plantes, réalisation de différentes techniques d'entretien et amélioration de la terre du potager

Adulte / Enfant | 2h | Toutes saisons

4 Créer son potager de balcon

Technique au jardin | Agriculture durable

Objectifs

- Comprendre les spécificités de la culture en bacs.
- Apprendre à adapter ses plantations à son balcon, ses spécificités et ses besoins.
- Aborder les notions de cultures de plants, d'associations d'espèces et des besoins des plantes.

En pratique...
A partir des livres mis à disposition et des échanges entre participant·e·s, réalisation d'un plan de culture, réalisation de premiers semis

Adulte / Enfant | 2h | Automne, Hiver, Printemps

5 Prendre soin de son jardin naturellement

Agriculture durable | Technique au jardin | Comprendre la biodiversité

Objectifs

- Introduction au concept de permaculture et pratiques agroécologiques
- Comprendre le cycle de développement des plantes et leurs besoins
- Apprendre à observer son jardin : la vie du sol, les maladies, les plantes bioindicatrices
- Capacité à choisir la bonne technique en fonction des besoins du jardin : engrais verts, purins, compost, associations.

En pratique...
Analyse du sol, fabrication de purin, reconnaissance de maladie, reconnaissance des adventices, mise en situation

Adulte/ Enfant | 2h | Printemps / été

6 Réaliser son plan de culture

Agriculture durable | Technique au jardin | Botanique

Objectifs

- Apprendre à réaliser un plan de culture grâce aux associations de plantes.
- Connaître les ingrédients nécessaire à la réussite des semis.
- 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

Adulte/ Enfant | 2h | Printemps

7 Découverte du micro-maraîchage au Bar Radis

Agriculture durable | Technique au jardin

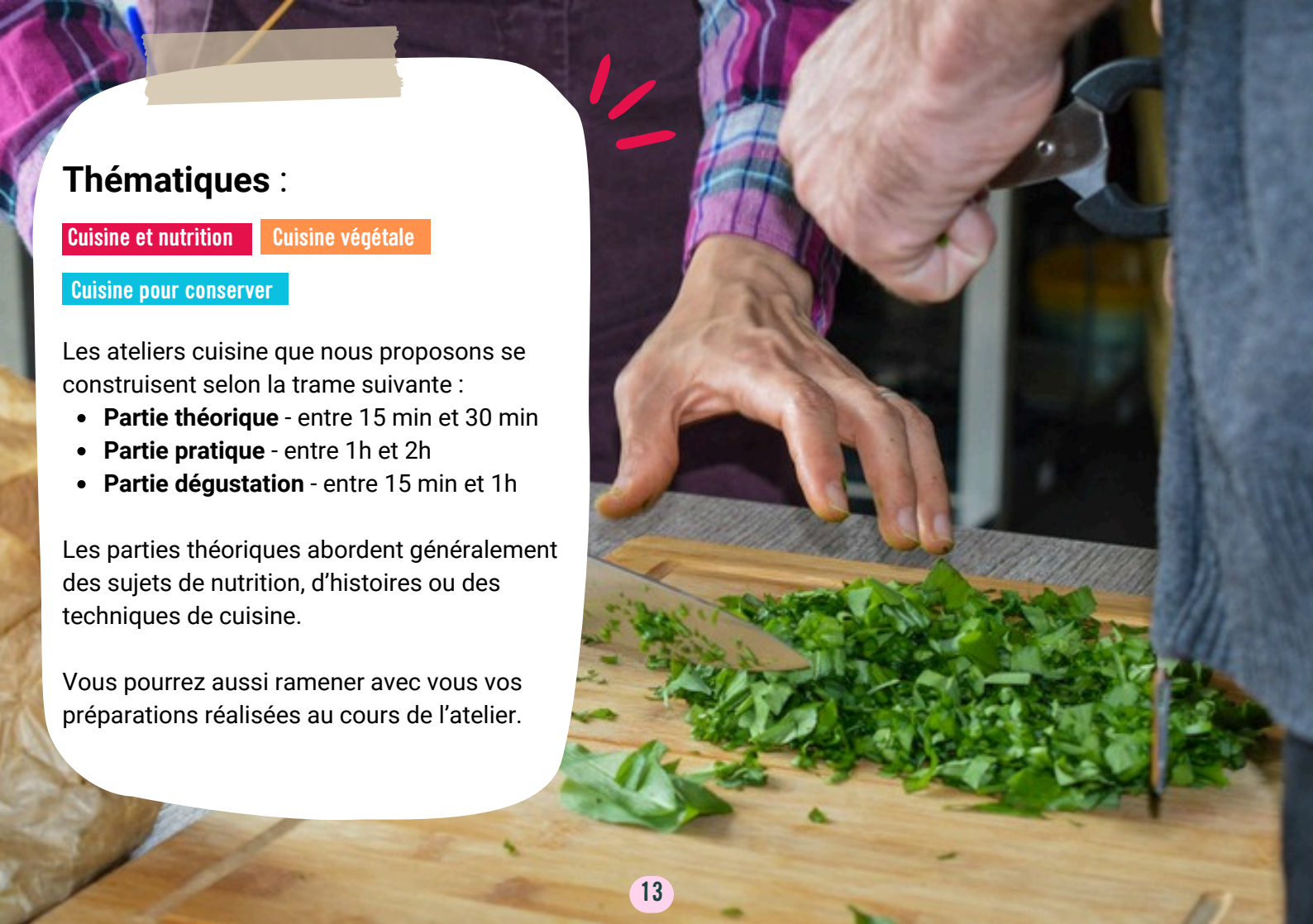
Objectifs

- Comprendre le fonctionnement d'un projet d'agriculture urbaine pour l'approvisionnement d'un restaurant
- Acquérir les connaissances de bases du micro-maraîchage
- Obtenir des réponses personnalisés du maraicher de Bar Radis pour monter/prendre soin de son jardin

En pratique...
Visite du jardin et questions/réponses

Adulte | 1h | Toutes saisons

Cuisine saine & durable



Thématiques :

Cuisine et nutrition | Cuisine végétale | Cuisine pour conserver

Les ateliers cuisine que nous proposons se construisent selon la trame suivante :

- **Partie théorique** - entre 15 min et 30 min
- **Partie pratique** - entre 1h et 2h
- **Partie dégustation** - entre 15 min et 1h

Les parties théoriques abordent généralement des sujets de nutrition, d'histoires ou des techniques de cuisine.

Vous pourrez aussi ramener avec vous vos préparations réalisées au cours de l'atelier.

1 Réinventer l'apéro !

Cuisine et nutrition | Cuisine végétale

Objectifs

- Apprendre à cuisiner des apéros simples et faits maisons.
- Aborder la question de la santé (sucres, gras...).
- Travailler ses papilles pour découvrir des saveurs différentes mais non moins gourmandes.
- Apprendre à cuisiner avec des substituts bon pour l'organisme et la terre.

En pratique...
Une partie théorique pour aborder les différentes briques du lien entre alimentation et santé. En cuisine, préparation de plusieurs recettes et de partages d'astuce pour des apéros gourmands, avec des recettes rapides ou un peu plus longues. Dégustation partagée des préparations.

Adulte

1h30/2h

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

2 Réinventer le goûter !

Cuisine et nutrition | Cuisine végétale

Objectifs

- Apprendre à cuisiner des goûters simples et faits maisons
- Aborder la question de la santé (sucres, gras) des goûters.
- Découvrir des saveurs différentes mais non moins gourmandes.
- Apprendre à cuisiner avec des substituts bon pour l'organisme et la terre.

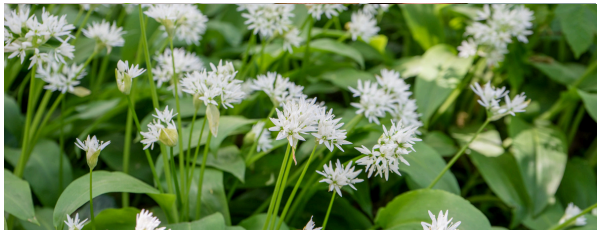
En pratique...
Préparation d'une ou 2 recettes et jeux. A la fin de l'atelier, possibilité de faire une dégustation à l'aveugle pour comparer recette du commerce et recette faite maison.

Adulte / Enfant

1h30/2h

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

3 Plantes sauvages comestibles



Cuisine végétale

Objectifs

- Découverte de plantes sauvages comestibles et leur saisonnalité, à travers des jeux et les sens
- Découvrir des recettes pour les cuisiner et comprendre les bienfaits d'une alimentation de saison.

En pratique....
Réalisation d'une ou plusieurs recettes salées ou sucrées à base de plantes sauvages comestibles et dégustation

Adulte / Enfant

2h

Printemps

4 Faire soi-même ses pâtes fraîches

Cuisine pour conserver

Objectifs

- Explorer le sujet de la transformation alimentaire.
- Mieux connaître les pâtes, aliment du quotidien, son histoire, sa fabrication (artisanale et industrielle) et son 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.

Adulte / Enfant

2h

Toutes saisons

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

5 Les bases de la conservation

Cuisine pour conserver

Objectifs

- Apprendre des techniques anciennes de transformation et conservation des aliments : lacto-fermentation, stérilisation, séchage...
- Apprendre leurs conditions d'hygiènes et techniques de réalisation.
- Explorer des aspects santé de l'alimentation et de ces techniques ancestrales de conservation.

En pratique...
Préparation d'une ou plusieurs recettes lacto-fermentées (choucroute, pickles, kéfir, kimchi, ketchup lacto-fermenté, etc.) ou de conserves 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

6 Cuisine zéro déchet et anti-gaspillage

Cuisine pour conserver

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...
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

2h

Toutes saisons

Nous adaptons les fruits et légumes en fonction de la saison

7 Les bons gras

Cuisine et nutrition

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...
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 fraiches, beignets pomme et beurre de noix, granola aux oléagineux, cookies au beurre de cacahuètes, etc.)

Adultes

2h

Toutes saisons

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

8 Légumineuses ? Fabuleuses !

Cuisine et nutrition

Cuisine végétale

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...
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

2h

Toutes saisons

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

9 Glucides et indice glycémique

Cuisine et nutrition

Objectifs

- Comprendre ce que sont les glucides et leurs rôles pour notre organisme.
- Comprendre le concept d'indice glycémique et l'intérêt d'une alimentation à indice glycémique bas.
  Apprendre à introduire des recettes IG bas dans son alimentation.

En pratique...
Réalisation d'une ou plusieurs recettes salées ou sucrées avec des glucides aux indices glycémiques bas à intégrer dans un menu pour équilibrer son alimentation (Brownies aux haricots rouges, cake aux légumes sans gluten, crumble de potimarron sans gluten, etc.)

Adultes

2h

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

10 Cuisiner avec des alternatives

Cuisine et nutrition

Cuisine végétale

Objectifs

- Comprendre l'intérêt culinaire de certains ingrédients : gluten, œufs, sucre, etc.
- Apprendre des techniques ou des alternatives qui peuvent les remplacer dans des recettes salées et sucrées.

En pratique...
Réalisation d'une ou plusieurs recettes salées ou sucrées au choix : sans gluten, sans œufs, sans sucre, végan
Fromages végan, biscuits végan et sans gluten, travail autour des algues et leurs utilisation, les substituts de viande dans les plats traditionnels (bourguignon, raclette, blanquette, etc.)

Adultes

2h

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

11 Cuisiner avec un petit budget

Cuisine et nutrition | Cuisine végétale

Objectifs

- Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée.
- Avoir des repères sur les prix des aliments.
- Connaitre les aliments de bonnes qualités nutritionnelles.
- Apprendre et réaliser des recettes simples à refaire chez soi pour se régaler sans se ruiner

En pratique...
Discussion sur les grandes familles d'aliments, leurs profils nutritionnels et comment les associer pour avoir une alimentation équilibrée. Construction collective ou individuel d'un menu type "petit budget". Réalisation de recettes simples qui couvrent nos besoins nutritionnels journaliers.

Adultes

2h

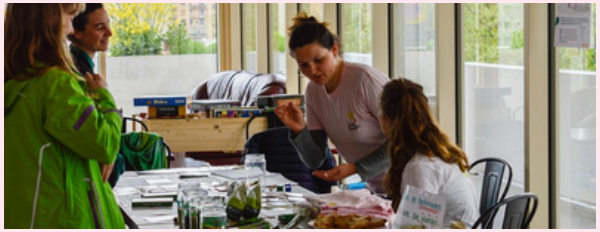
Toutes saisons
Nous adaptons les ingrédients d'accompagnement en fonction de la saison

Nos stands pour vos Evènements

Ces ateliers peuvent s'adapter aux différentes **saisons** et à des **durées** variables, à définir selon vos besoins. Les différents formats proposés sont des supports pour élargir les discussions autour de différentes thématiques, la **transition alimentaire et agricole, la nutrition, notre lien à la cuisine**.

Les ateliers sont disponibles en format pour **adultes ou enfants**.

12 Petites recettes crues



Cuisine et nutrition

Objectifs

- Comprendre les bienfaits de l'alimentation crue et ses principales techniques de cuisine.

En pratique...
Réalisation de plusieurs recettes rapides et simples à déguster à base d'aliments crus.

Adultes, Familles

2h

printemps, été

13 Tartinades et gaufres aux légumes

Cuisine et nutrition

Objectifs

- Tester des recettes de tartinades simples et délicieuses, accompagnés de gaufres aux légumes, cuisinées avec des ingrédients sains et de saison.
- Comprendre les principes de bases d'une alimentation équilibrée

En pratique...
Réalisation et dégustation de recettes originales : gaufre de courgettes accompagnées de tartinade betterave et noix , gaufre de pommes de terres et faux-mages aux herbes, gaufre de courge et houmous
Nous pouvons aborder la question de la saisonnalité des fruits et légumes, de l'aspect santé des tartinades et apéros.

Adultes, Familles | 2h | printemps, été

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

Cuisine et nutrition

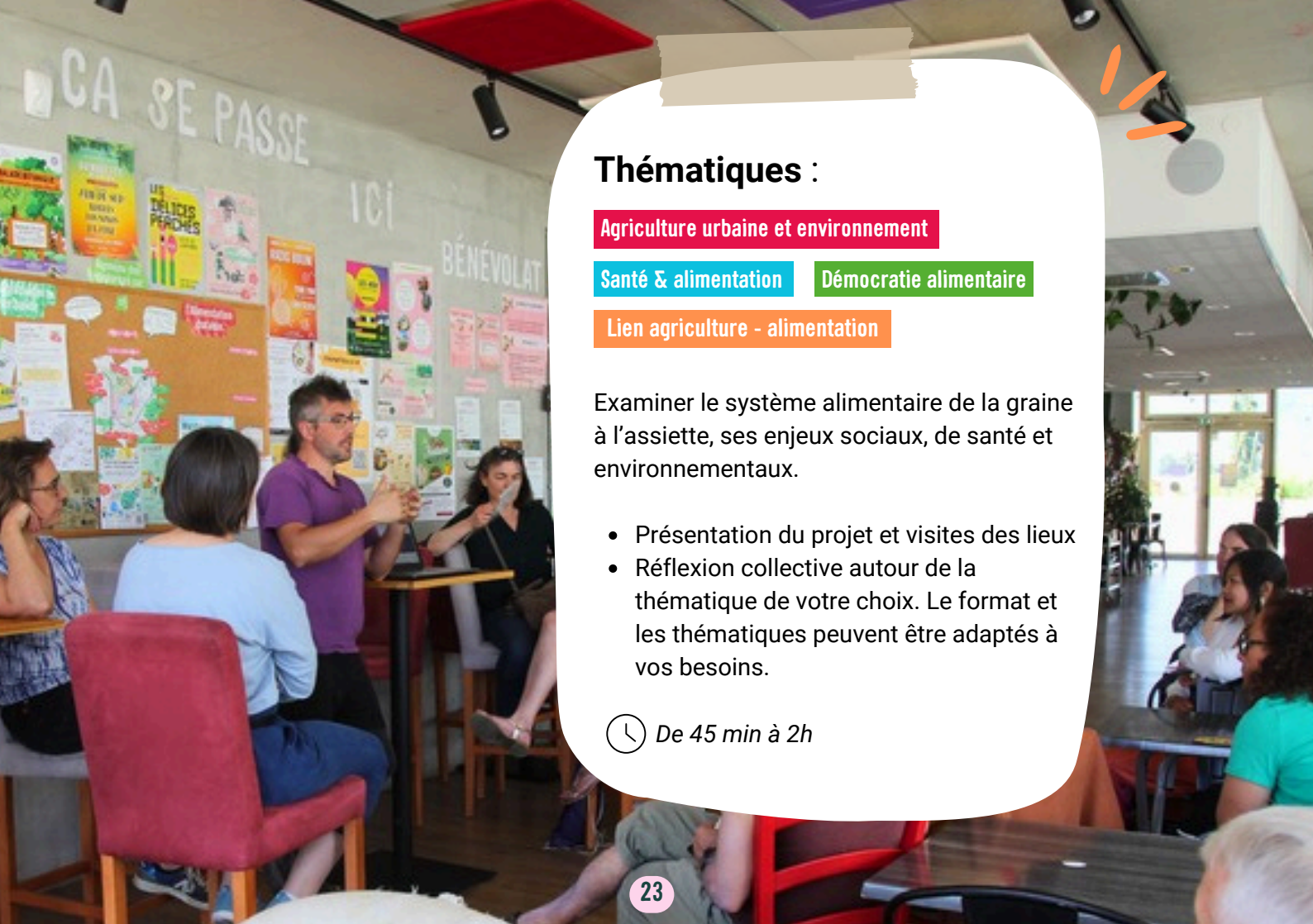
Objectifs

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

En 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

Découverte du système alimentaire



Thématiques :

Agriculture urbaine et environnement

Santé & alimentation

Démocratie alimentaire

Lien agriculture - alimentation

Examiner le système alimentaire de la graine à l'assiette, ses enjeux sociaux, de santé et environnementaux.

- Présentation du projet et visites des lieux
- Réflexion collective autour de la thématique de votre choix. Le format et les thématiques peuvent être adaptés à vos besoins.

De 45 min à 2h

1 Découverte du système alimentaire

Objectifs :

- Découvrir le fonctionnement d'un Tiers lieu nourricier et son intégration dans le système alimentaire et agricole
- Explorer la complexité du système alimentaire et agricole et ses acteurs et discuter des solutions et leviers d'actions pour un système juste et durable
- Découvrir et partager des ressources variées autour de l'alimentation et de l'agriculture
- Développer la réflexion individuelle et collective autour de l'alimentation.

Adultes
Etudiants

1H30 à 3h

Toutes saisons

En pratique...

A l'aide de plusieurs outils, venez découvrir le fonctionnement d'un lieu collectif et les briques du système alimentaire :

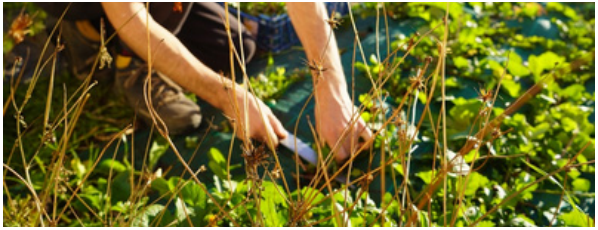
- la **visite du lieu** avec la possibilité d'un **focus thématique** adapté à vos envies : découverte du micro-maraichage, de l'agriculture urbaine, modèle socio-économique, etc.
- Une **réflexion collective** basée sur le visionnage de notre série de vidéo "Les clés de la transition alimentaire" sous un format de work shop
- **Divers jeux** : la spirale de l'alimentation, des mémories, des time-lines sur le système alimentaires, des jeux autour de la nutrition pour comprendre comment composer une assiette équilibrée

Ces ateliers peuvent être **ponctuels** ou faire l'objet d'un **cycle** décryptage plus long, en mêlant aussi des ateliers pratiques cuisine & jardin.

Un atelier se construit selon vos enjeux, la taille et composition du groupe et le temps que vous avez.

Nos accompagnements & cycles d'ateliers

Lancer et pérenniser un jardin potager



Objectifs :

- Acquérir des outils individuels et collectifs pour être autonome dans la gestion de votre jardin potager.
- Réaliser un diagnostic de son espace cultivable pour définir son projet.
- Découvrir les bases du jardinage et différentes techniques pour s'adapter à vos besoins.
- Comprendre le cycle de vie du sol et des plantes et leurs besoins.
- Favoriser la cohésion et la dynamique d'un groupe.

Les objectifs sont affinés lors d'une première rencontre pour comprendre le besoin, le public, les espaces et pour que nous puissions vous faire une proposition personnalisée la plus pertinente possible.

Nous vous proposerons plusieurs ateliers de la thématique **technique au jardin**, que nous pourrons discuter. Un accompagnement est possible à partir de 5 ateliers répartis sur l'année.

Cet accompagnement s'adapte à tout type de publics : **enfants ou adultes, habitants, salariés, collectif déjà existant ou non.**

Opticourses®

Objectifs :

- Acheter équilibré sans dépenser plus.
- Avoir des informations sur l'équilibre alimentaire.
- Avoir des repères sur les prix des aliments.
- Echanger des trucs et astuces.
- Connaitre les aliments de bonnes qualités nutritionnelles.
- Prendre du recul sur ses achats alimentaires grâce à un suivi individuel.

Opticourses® est un programme de promotion de la santé marque collective propriété d'INRAE, qui vise à renforcer le pouvoir d'agir des populations en situation de précarité socio-économique pour qu'elles puissent acquérir une alimentation plus saine et plus durable sans dépenser plus.

Le cycle d'ateliers est composé de **5 séances** + 1 séance bilan un à 3 mois après. A travers plusieurs phases théoriques, ludiques et pratiques, les participants acquièrent les notions de base de la nutrition puis peuvent faire le lien avec les prix et leur budget. Tout au long des séances, la facilitation des échanges au sein du collectif permet un échange des trucs et astuces de chaque participant.

Cet accompagnement est destiné à un **public adulte.**

Cuisine et nutrition

Objectifs :

- Découvrir les bases de la nutrition et de l'alimentation végétale.
- Comprendre comment équilibrer facilement son assiette.
- Apprendre de nouvelles recettes simples et bonnes pour la santé.

Les objectifs sont affinés lors d'une première rencontre pour comprendre le besoin, le public, les espaces et pour que nous puissions vous faire une proposition personnalisée la plus pertinente possible.

Nous vous proposerons plusieurs ateliers de la thématique **cuisine et nutrition**, que nous pourrons discuter.

Un accompagnement est possible **à partir de 5 ateliers** répartis sur l'année. Cet accompagnement s'adapte à **tout type de publics** : enfants ou adultes, habitants, salariés, collectif déjà existant ou non.

Diagnostic de territoire et évaluation

Objectifs :

- Faciliter l'intégration d'un projet alimentaire et agricole à un territoire, ses habitants et son environnement
- Réalisation d'un diagnostic socio-environnemental
- Mise en place d'une méthodologie de suivi

Vous souhaitez mettre en place un projet sur les thématiques d'alimentation et d'agriculture sur votre territoire en impliquant les parties prenantes ? Cultivons! réalise votre **diagnostic socio-environnementale** pour adapter vos actions à vos objectifs, aux contraintes du territoire et aux besoins des habitants.

Vous menez déjà des actions sur le territoire et souhaitez **évaluer votre impact sur le territoire** ? Cultivons! vous accompagne pour mettre en place des indicateurs et une méthodologie de suivi adaptés à vos besoins.

Infos pratiques

*Pour toutes informations ou demande de devis contactez nous : **flora.m@cultivons.org***
Nous nous adaptons à vos objectifs et contraintes !

Capacité de nos ateliers

Si vous êtes plus nombreux, nous pouvons adapter en proposant plusieurs ateliers tournants en parallèle.

Atelier jardin
12 personnes maximum

Atelier cuisine
12 personnes maximum

Atelier décryptage du système alimentaire
5 à 20 personnes maximum

Nos espaces

Le jardin potager

La serre

Le foodlab

*Tous nos ateliers, qu'ils soient au jardin ou en cuisine, peuvent avoir lieu au **Bar Radis** (15 Rue Gustave Flaubert) ou dans **votre structure** (si vous avez les équipements nécessaires) et peuvent exceptionnellement se dérouler dans **l'espace public** (par exemple : pour une balade botanique). Nous fournissons tout le matériel nécessaire.*

Intéressé·e·s par un atelier ?

Contactez nous par mail à l'adresse flora.m@cultivons.org pour établir un devis.

Cultivons !

15 rue Gustave Flaubert, 38100 Grenoble

Conception graphique : Estelle MUNCH, Emmy CHARPENTIER & Salomé Niclot