

CONTES ET LECTURES À CROQUER / 18 NOV.

Lecture de contes autour de l'alimentation (3 à 8 ans), animé par la Médiathèque départementale de Lozère - 20 à 35 min - rdv à 11h15 / 14h / 15h

Assaisonnez votre journée avec une cuillère de bonne humeur, saupoudrez d'un peu d'esprit de curiosité, laissez mijoter avec un brin d'imagination et vous aurez tous les ingrédients pour savourer les lectures gourmandes d'Olivier. Des histoires pleines de gâteaux, de soupes, de fruits et de légumes pour saliver un peu et rêver beaucoup.

Un menu alléchant à partager en famille à partir de 3 ans, et en plus c'est le chef qui régale !

Étoiles
de Lozère

LE CONCOURS CULINAIRE

Riche du patrimoine gastronomique lozérien, l'agence Lozère Développement, avec la marque collective « de Lozère », organise la seconde édition du concours culinaire « Étoiles de Lozère » qui consiste à imaginer LA recette lozérienne de demain !

Les équipes vont devoir se préparer, imaginer et élaborer deux recettes (salées et sucrées) qui permettent de valoriser la Lozère, ses savoir-faire, ses produits emblématiques avant de présenter celles-ci devant un jury final présidé par le chef Jorge BORGES. Ce concept réunit tous les ingrédients pour de savoureux moments empreints de créativité et de partage en public !

L'événement sera également retransmis en streaming !

Le déroulé - samedi 18 novembre

9h15 : Présentation des candidats en lice au public

9h30/11h45 : **Epreuve recette salée**

Animation/démonstration culinaire

9h30 - 10h30 : La lactofermentation avec des légumes locaux de saison

10h45 - 11h45 : Recette à base de pèlardon et légumes racines

11h45/12h15 : Présentation devant jury - Dégustation

14h/16h15 : **Epreuve recette sucrée**

Animation/démonstration culinaire

14h - 15h : Déclinaison autour de la châtaigne

15h15 - 16h15 : Tartare de bœuf et crackers

16h15/16h45 : Présentation devant jury - Dégustation

17h : Proclamation des résultats.



www.etoilesdelozere.fr



marquedelozere

création graphique : Sophie Aletto - Le Hangar O'Gonillès - conception : CD48 - Impression : AEPH - Ne pas jeter sur la voie publique



À TAAABLE !

LES JOURNÉES DE L'ALIMENTATION

17 & 18 NOVEMBRE 2023 - ESPACE GEORGES FRÈCHE / MENDE

17 NOVEMBRE
JOURNÉE RÉSERVÉE AUX PRO

18 NOVEMBRE ^{DES 9H00}
JOURNÉE GRAND PUBLIC
OUVERT À TOUS & GRATUIT

AU PROGRAMME
CONCOURS CULINAIRE
«ÉTOILES DE LOZÈRE»,
ATELIERS DE CUISINE,
MARCHÉ, JEUX, EXPOS...

RETROUVEZ LE PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR

WWW.LOZERE.FR



OU VIA LE QR CODE SUIVANT



L'ALIMENTATION DANS TOUS SES ÉTATS / 18 NOV.

POUR LES ATELIERS SANS HORAIRE, ILS SONT OUVERTS EN CONTINU...

- **Atelier culinaire *Créons nos tartinades salées* (8 à 14 ans), animé par Naturoline - durée 45 min - le matin**
Sentons, goûtons avec les yeux, la langue, découvrons différents aliments végétaux bruts puis créons une recette de tartinade salée rigolote !
- **Atelier *A la découverte de la lacto-fermentation* (adulte) et repartez avec un pot de votre fabrication, animé par Une simple fenêtre - durée 1h30 - l'après-midi**
Atelier pratique pour tout connaître sur ce mode de conservation
- **Jeu autour de la monnaie locale *Aiga* (à partir de 8 ans), animé par l'association Cévennes en chantier - durée 1h30 - rdv à 10h et 14h**
Jeu expérimental d'utilisation de la monnaie locale complémentaire Aiga pour acheter des produits alimentaires en faveur d'un système alimentaire durable
- **Jeu *La Marmite, la solidarité alimentaire à la carte* (tout public), animé par le CIVAM Occitanie - durée 45 min**
Ou comment sensibiliser et informer autrement le public aux enjeux du droit à l'alimentation. Retour d'expérience sur le projet de caisse alimentaire commune à Montpellier
- **Atelier *Mon resto santé* (tout public), animé par la MUTOccitanie**
Sur une tablette, composez votre repas : l'application vous indiquera s'il est équilibré et comment le rectifier
- **Atelier *Je compose mon menu* (à partir de 4 ans), animé par la MUTOccitanie**
A l'aide d'une dinette, les enfants essaient de constituer un menu équilibré
- **Atelier *lecture des étiquettes* (tout public), animé par la MUTOccitanie - durée 45 min**
Atelier de lecture des étiquettes de nos produits de consommation courante animé par une diététicienne
- **Escape Game *Sauve qui P.E.* (à partir de 14 ans), animé par le REEL-CPIE de Lozère - durée 2h - rdv à 10h et 14h**
Jeu ludique, participatif et immersif pour comprendre ce que sont les Perturbateurs Endocriniens, leur impact pour la santé et l'environnement et décrypter, au travers d'une enquête, où ils se cachent dans notre quotidien
Rdv au rez-de-chaussée - Réservation obligatoire : 06 22 88 59 74

ET DÉJEUNEZ LOCAL !

Plusieurs restaurants mendois vous proposeront un menu à base de produits locaux. N'hésitez pas à échanger avec les restaurateurs pour en savoir plus !
Réservation conseillée - liste des restaurateurs participants sur <https://lozere.fr/Ataable>

SPECTACLE DADDYCTION A 17H30

Durée : 45 min
A partir de 8 ans par Clara Verquin
Spectacle gratuit, ludique, burlesque et pédagogique, pour les grands et les petits.
Marie-Christine a beaucoup parcouru le monde, et elle peut aujourd'hui le constater : nous sommes tous addicts à Daddy (le sucre).
Elle vient vous raconter son histoire...

CULTIVONS LE BIEN-MANGER / 18 NOV.

- **Jeu collaboratif *Mangeons durable* (adulte), animé par Naturoline - durée 45 min - l'après-midi**
Usez de votre capacité à collaborer pour trouver les bonnes réponses au quizz « alimentation durable » et construisez ensemble une petite maison de bois écologique
- **Le compost et ses habitants (à partir de 6 ans) animé par Un rêve de Balbu - durée 1h**
Tout savoir sur le compostage pour en démarrer un chez soi
- **Le tribunal des déchets (à partir de 8 ans), animé par Ressources enjeu - durée 1h**
Organisé sous la forme d'un tribunal (avec avocat, procureur, accusé, témoins, ... tour après tour), les participants découvrent le rôle de chacun, du producteur au consommateur, et argumentent pour se défendre et trouver des pistes pour réduire leur production de déchets
- **Atelier culinaire *A la découverte de la nourriture nourricière* (tout public), animé par Les jardins de Cocagne Lozère - durée de 30 min à 1h**
Atelier de cuisine pour découvrir de nouvelles façons de cuisiner, éveiller les sens à travers des dégustations et favoriser l'utilisation des légumineuses dans le quotidien
- ***De la ferme à l'assiette*, jeu autour d'une exploitation agricole (tout public), animé par le Point Accueil Installation de Lozère et en présence d'agriculteurs**
Valoriser les produits laitiers et carnés en montrant le circuit de transformation et le fonctionnement d'une exploitation grâce à des jeux pour enfants, des « exposés », des dégustations
- ***Mais qu'est-ce que c'est que ce label ?* (à partir de 16 ans), animé par Michel Duru, Agronome, Directeur de recherche et chargé de mission à l'INRAE**
A l'aide d'un jeu de plateau, vous comprendrez mieux ce que vous garantissent les différents labels de qualité !
- **Atelier ludique *Planet@liment* (tout public), animé par l'association Coscience - durée 1h30**
Connaître l'historique du système alimentaire français et escape game sur l'élevage des poulets
- **Exposition *Mon assiette, ma planète* (tout public), par IRD**
Comment nourrir dans le futur près de 10 milliards de terriens sans impacter de façon irréversible notre planète ? Cette exposition ne prétend pas fournir LA solution mais apporter des connaissances et des éléments de réponse à ce défi

Durant toute la journée, venez partager vos idées, vos besoins ou vous documenter sur le **PROJET ALIMENTAIRE DE TERRITOIRE** avec le Département de la Lozère

JOURNÉE ANIMÉE PAR GUILLAUME CAPAROS

ESPACE BUVETTE / EN DIRECT AVEC 48FM MENDE

ET SAMEDI MATIN, RDV AU MARCHÉ DE MENDE AU REZ-DE-CHAUSSÉE DE L'ESPACE ÉVÈNEMENTS