

Optez pour une alimentation  
de QUALITE à PETIT budget !

CUISINER  
A PETIT BUDGET

Toutes les semaines  
(mardi ou vendredi)  
de 14h à 16h



JARDINER SANS  
MOYENS

▶ programme et inscriptions :

[www.cocagnehaute-garonne.org/alimenterre](http://www.cocagnehaute-garonne.org/alimenterre)



# Les ateliers "Cocagne Alimen'Terre"

Des ateliers conviviaux où l'on s'échange tous les tuyaux pour avoir une alimentation de qualité :

## AUTOUR DE LA CUISINE :

- des recettes à base de légumes bio de saison
- un menu sain et peu cher
- les astuces anti-gaspi
- les conserves et confitures...

## AUTOUR DU PETIT JARDINAGE :

- fabriquer des mini-serres
- réaliser ses semis
- traiter au naturel...

Participation libre et nécessaire

Chaque semaine  
14h - 16h

Ateliers animés  
par des bénévoles  
ou des partenaires

MARDI

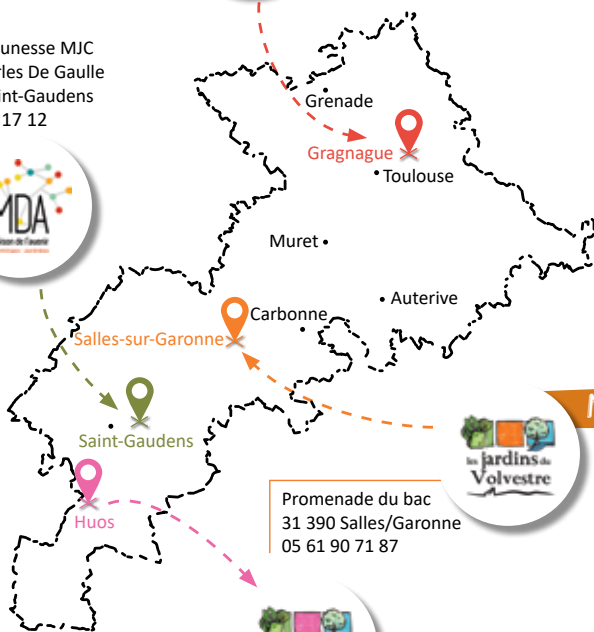


1000, chemin de la Mouyssaguese  
31380 Gragnague - 05 61 70 11 86

Espace Jeunesse MJC  
1 Bd Charles De Gaulle  
31800 Saint-Gaudens  
07 71 69 17 12



MARDI



MARDI



Promenade du bac  
31 390 Salles/Garonne  
05 61 90 71 87

VENDREDI



Domaine des Tilleuls  
31 210 Huos - 05 61 89 04 87

Programme et inscriptions :

[www.cocagnehautegaronne.org/alimenterre](http://www.cocagnehautegaronne.org/alimenterre)



Aux Jardins, ateliers suivis d'une **braderie de légumes** (16h-17h) pour s'approvisionner en légumes locaux, bio et peu chers.