



## Où ?

Association Au Ras du Sol  
1 route de l'Amourette  
24 230 Vélines

## Quand ?

Le samedi 11 Février  
De 13h45 à 17h00

## Intervenant(s) :

Henri est un passionné de la biologie, la santé et la nutrition. Carole, cuisine végétarien quotidiennement et va nous faire découvrir un de ses plats.



# ateliers forma'festifs



## Pourquoi et comment manger végétarien ?

L'alimentation végétarienne fait aujourd'hui de nombreux adeptes. S'intégrant aux enjeux environnementaux, économiques et sanitaires actuels, nous vous proposons de découvrir les principes de ce choix de vie, d'échanger sur vos expériences et de concocter un plat 100% végétarien !

### AU PROGRAMME

#### 13h45 : Café de bienvenue

Nous vous accueillons à l'association avec un café, thé d'accueil, le temps que tous les participants arrivent.

#### 14h00 : Les bases de l'alimentation végétarienne

En première partie, Henri nous parlera des principes de l'alimentation sans viande et ses différents enjeux. Cette partie sera l'occasion d'échanger sur vos différents points de vue et expériences.

#### 15h00 : Recette végétarienne pour tous !

En seconde partie de l'après midi, Carole nous fera découvrir une de ses recettes pour le plaisir de nos papilles.

#### 16h30 : Goûter sous forme d'auberge espagnole

Traditionnellement comme à la fin de chaque Upoj, nous partagerons un goûter avec ce que vous aurez apporté !

### DÉTAILS PRATIQUES

Pensez à apporter votre contribution à l'auberge espagnole.

Pour des raisons d'organisation et de bon déroulement du chantier, l'Upoj ne pourra accueillir que les personnes inscrites. Si vous ne pouvez pas venir merci de nous prévenir le plus tôt possible :

Au 05 53 73 29 50

Ou par courriel : [upoj@aurasdusol.org](mailto:upoj@aurasdusol.org)

Il est nécessaire d'être adhérent à l'association pour participer aux chantiers proposés par l'Université Populaire du Jardinage. Vous pourrez adhérer pour l'année 2017 lors de votre première participation. La cotisation annuelle est de **1 euro symbolique**.

SaluTerre



Fondation  
de  
France