

19, 20, 21
NOVEMBRE

RDV SUR LE STAND
DE TOURS METROPOLE
PARC EXPO TOURS
HALL B



PROMOUVOIR AUX LISIÈRES DES VILLES
UNE AGRICULTURE **DE PROXIMITÉ,**
DURABLE ET PRODUCTIVE.

TOURS
LOIRE VALLEY



AU PROGRAMME :
MARCHÉ DE PRODUCTEURS LOCAUX
ATELIERS NATURE
COURS DE CUISINE ZÉRO GASPI



www.tours-metropole.fr

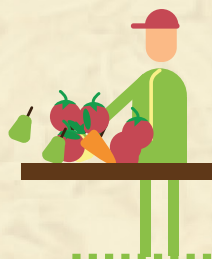



Tours
métropole
Val de Loire

LE MARCHÉ DE LA MÉTROPOLE

Producteurs, agriculteurs, artisans...

Faites le plein de bons produits 100% locaux sur le stand de Tours Métropole Val de Loire !



SAMEDI

Jean-Michel DURIVAUT « Yellow Vermouth »
[Rochechouart]

Vente et dégustation de Vermouth de Loire
artisanaux

Thierry BOUVET « Le Garum » - Pêcheur
professionnel en Loire [Tours]

Vente et dégustation du Garum de Tours, un
condiment à base de poissons de Loire.

Armand GYPTEAU - Ferme aquacole
« Paysan Bleu » [La Riche]

Vente et dégustation de spiruline tourangelle

Michaël Preteseille - Rucher pédagogique et
solidaire « Les jardins de Pollen'n »
[Civray-de-Touraine]

Vente et dégustation de miels et exploitant des
ruches métropolitaines de La Gloriette à Tours

Clara Dupré - « La Petite Fève » - Maraîchère
accompagnée par Tours Métropole dans le cadre
du Projet Alimentaire Territorial [Fondettes]

Vente de légumes

DIMANCHE

Alexandra TROS - « Mémé la Boulange » - Boulangère
[Saint-Pierre-des-Corps]

Vente et dégustation de pains bio, locaux, à l'ancienne,
et zéro gaspi à base de pains rassis !

Maison « Emile AUTE » - Paysan du thé [Sargé-sur-
Braye, Loir-et-Cher]

Vente et dégustation de thés de collection, d'infusions,
de rooibos...

Yuki Longieras - « Biscuits O Riz » [Tours]

Vente et dégustation de gâteaux et pâtisseries sans
gluten, à base de farine de riz complet.



Trophées des Territoires Tours Loire Valley : qui sont les lauréats 2021 ?

Rendez-vous vendredi 19 novembre à 18h
dans le Hall B pour découvrir les lauréats
2021 des Trophées des Territoires Tours
Loire Valley : des femmes et des hommes
innovants qui incarnent l'agriculture
d'aujourd'hui et font bouger le territoire !
En savoir plus toursloirevalley.eu

ET AUSSI...

— **Coloriez les fruits et légumes de saison !**
Les plus petits pourront mettre en couleurs
les courges, champignons, potimarrons... et
découvrir, tout en s'amusant, les fruits et
légumes de saison !

— **Cultivez vos connaissances sur le Projet Alimentaire Territorial de
Tours Métropole !**

Le saviez-vous ? Il faut 600m² de terres pour nourrir une famille
de 4 personnes en légumes et en fruits ! Retrouvez bien d'autres
informations sur les circuits courts et l'alimentation avec le Projet
Alimentaire Territorial de Tours Métropole. Un projet récemment
labellisé et reconnu par le Ministère de l'Agriculture, en faveur
d'une agriculture de proximité, durable et productive.
En savoir plus tours-metropole.fr

LES ANIMATIONS NATURE ET GASTRONOMIE

VENDREDI

9h30 – 17h30 > Cuisinons les restes !

Tout au long de la journée

Animé par Stéphane et Valérie - Parc métropolitain de La Gloriette

Réveiller ses restes pour élaborer des recettes goûteuses, créatives et zéro-gaspi ! Au programme : jus et petits cakes à base de pulpe de fruits, de légumes de saison et de pain dur. C'est sain et bon pour la planète !

9h30 – 17h30 > Qu'est-ce qu'on mange ?

Tout au long de la journée

Animé par Familles Rurales

Jeu ludique pour apprendre à bien manger : petites leçons de nutrition, menus équilibrés et de saison, recettes créatives et savoureuses... L'alimentation n'aura plus de secret pour vous !

SAMEDI

9h30 – 17h30 > Cuisinons de saison !

Tout au long de la journée

Animé par Léonie et Marlène - Parc métropolitain de La Gloriette

Retrouvez les bonnes saveurs de l'automne avec Léonie et Marlène qui vous régaleront avec une cuisine 100% de saison. Au menu : compote automnale aux courges, pommes et châtaignes et soupe colorée aux courges, patates douces, gingembre et coco !

9h30 – 17h30 > Qu'est-ce qu'on mange ?

Tout au long de la journée

Animé par Familles Rurales

Jeu ludique pour apprendre à bien manger : petites leçons de nutrition, menus équilibrés et de saison, recettes créatives et savoureuses... L'alimentation n'aura plus de secret pour vous !

DIMANCHE

10h – 12h > Les ateliers cuisine d'Anne-So

Animé par Anne-Sophie Bolander – Cheffe de cuisine indépendante [Tours]

Découvrez une cuisine accessible à tous et facile à faire au quotidien. Anne-Sophie vous partage ses bonnes astuces et réchauffe les cœurs avec des recettes gourmandes et de saison !

10h – 12h > Atelier jardin : bouturages et marcottages !

Animé par la Société Horticole de Touraine (SHOT)

Atelier pratique animé par des experts du potager, pour apprendre à multiplier les plantes légumières et les petits fruits. Au programme : démonstrations de bouturage sur plantes légumières (choux) et de bois sec (figuiers), de marcottage de mûres sans épines, de groseilliers, cassissiers...

14h – 16h > Précieuses légumineuses !

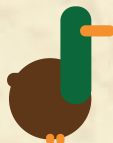
Animé par Mélanie Morere - « Arborescences »

Familiarisez-vous avec les différentes familles de légumineuses, leurs fonctions, leurs variétés et leur bon usage dans un régime alimentaire équilibré. Des légumineuses précieuses à manger et... à porter ! Apprenez aussi à transformer lentilles et pois chiches en bijoux fantaisies 100% nature. Bluffant !

14h – 18h > Atelier jardin : bouturages et marcottages !

Animé par la Société Horticole de Touraine (SHOT)

Atelier pratique animé par des experts du potager, pour apprendre à multiplier les plantes légumières et les petits fruits. Au programme : bouturage en pot de plantes condimentaires.





SUIVEZ LES ACTUALITÉS
DE TOURS MÉTROPOLE VAL DE LOIRE



www.tours-metropole.fr



TM TOURS

EN TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play