2ÈME EDITION

SOULTZ - ISSENHEIM - GUEBWILLER - SOULTZMATT

LA BONNE ASSIETTE

DU 21 MARS AU 21 JUIN 2025

- **APÉRO-CONFÉRENCES**
- **VISITES DE PRODUCTEURS**
- **ATELIERS CUISINE**

JE M'INSCRIS !

APPRENDRE À MANGER MIEUX...

... ET SE FAIRE PLAISIR !

ENTRÉE LIBRE

www.sm4.fr

03 89 82 22 50

SM4 Déchets Réduction & Valorisation

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE LA REGION DE GUEBWILLER www.cc-guebwiller.fr

VILLE DE SOULTZ

Maison St Michel
51 , rue de Guebwiller 68500 ISSENHEIM

PROGRAMME

Des animations tout public pour une alimentation saine, durable, locale... et délicieuse !

21 MARS — APÉRO-CONFÉRENCE | Tous addicts au sucre ?

18h30 - 21h | Maison Saint-Michel (Issenheim) - par Céline PORTAL (Vie Verte)
Le sucre est partout ! Découvrez les stratégies gagnantes pour le réduire au quotidien.

29 MARS — ATELIER CUISINE PARENTS-ENFANTS | Petits-déjeuners

9h30 - 12h | MJC de Soultz - par Murielle HIGELIN (Murielle Naturopathie)
Des recettes de petits-déjeuner sains, rapides et gourmands pour toute la famille !

9 AVR & 17 MAI — VISITE D'UNE CHAMPIGNONNIERE BIO

9 avril : 10h-11h / 17 mai : 16h-17h | La Pleurotière (Soultzmatt) - Covoiturage possible
Rendez-vous à la Pleurotière où Florence vous partagera sa passion pour les pleurotes et les shiitakés, qu'elle cultive dans une ancienne cave viticole réaménagée.

26 AVRIL — ATELIER CUISINE | Sans cuisson et lactofermentation

9h30 - 12h | Epicerie Super Manala (Guebwiller) - par Céline Luciani
Régalez-vous avec des recettes sans cuisson puis découvrez la lactofermentation.

30 AVRIL — APÉRO-CONFÉRENCE | Le gras : allié ou ennemi ?

18h30 - 21h | Maison Saint-Michel (Issenheim) - par Céline PORTAL (La Vie Verte)
Déconstruire les préjugés sur les "bons" et les "mauvais" gras.

24 MAI — ATELIER CUISINE | Fait-maison sans prise de tête

9h30 - 12h | MJC Soultz - par Murielle HIGELIN (Murielle Naturopathie)
Découvrez des préparations simples et économiques pour se passer des produits industriels.

5 JUIN — APÉRO-CONFÉRENCE | Halte aux perturbateurs endocriniens !

18h30 - 21h | Maison Saint-Michel (Issenheim) - Céline PORTAL (Vie Verte)
Apprenez les bons gestes pour limiter les perturbateurs endocriniens dans votre assiette.

21 JUIN — ATELIER CUISINE | Anti-gaspi et petit budget

9h30-12h | MJC de Soultz - par La Maison de la Nature du Vieux Canal
Faites le plein d'astuces pour transformer vos restes et épluchures en délicieux repas.

ANIMATIONS GRATUITES SUR INSCRIPTION (places limitées)

sm4.fr | contact@sm4.fr | 03 89 82 22 50