

Le Télégramme

Lundi 7 mars 2016

Défi familles. Manger bio sans dépenser plus



Les familles ont découvert les produits bio du point de vente de Court circuit : légumes, fromages, pain, miel...

Manger plus de produits bio sans augmenter son budget, pour beaucoup de personnes, c'est impossible. Le « Défi Familles à alimentation positive », qui a démarré en décembre dernier en presqu'île de Rhuy tend à prouver le contraire ! Il est organisé par le GAB 56v (Groupeement des agriculteurs biologiques), Néo Emploi et la communauté de communes de la presqu'île.

Le Défi Familles, qu'est-ce que c'est ? De décembre 2015 à juin 2016, les foyers se donneront comme objectif de manger plus de produits bio, si possible locaux, sans dépenser plus. C'est l'occasion de découvrir une cuisine saine et savoureuse, tout en continuant à se faire plaisir !

Des visites prévues

Les familles sont accompagnées dans ce défi par le Gab du Morbihan. Pendant sept mois, les

familles se rencontrent en équipe autour de temps forts réguliers : visite de ferme bio et de point de vente, soirée sur l'équilibre alimentaire, atelier cuisine, atelier jardinage. Autant de moments pour découvrir et partager des trucs et astuces pour manger bio et pas cher, dans une ambiance conviviale. Des relevés d'achats réalisés par les familles permettront de suivre l'évolution de leur consommation pendant la durée du Défi. En juin, une soirée de clôture désignera l'équipe gagnante et fera le bilan du Défi. Vendredi soir, les familles ont été accueillies dans le point de vente de « Court circuit » de Sarzeau. Les producteurs locaux leur ont présenté les produits de leur travail.

▼ Pratique

Site Internet :

<http://famillesaalimentationpositive.fr>
/

Correspondante : Annie SCHERER