

RETZWILLER - BERNWILLER - FRIESEN - HAGENBACH -
BUETHWILLER - BALLERSDORF - TRAUBACH LE BAS

5ÈME
EDITION

LA BONNE ASSIETTE

18 SEPTEMBRE - 1 DÉCEMBRE 2026



APÉRO-
CONFÉRENCES



VISITES DE
PRODUCTEURS



ATELIERS
CUISINE

JE M'INSCRIS !

GRATUIT SUR INSCRIPTION
contact@sm4.fr
03 89 82 22 50



APPRENDRE À MANGER MIEUX...



... ET SE FAIRE PLAISIR !



Déchets
Réduction
& Valorisation



PROGRAMME

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

18 SEPT APÉRO-CONFÉRENCE | Tous addicts au sucre ?

18h30 - 20h30 | Salle La Tuilerie HAEGENBACH - par Céline PORTAL (Vie Verte)

Le sucre est partout ! Découvrez les stratégies gagnantes pour le réduire au quotidien.

3 OCT VISITE PRODUCTEUR | Les Jardins du Niederfeld

10h - 12h | Buethwiller - Les jardins du Niederfeld

Découvrez une microferme maraîchère AB puis dégustez les produits locaux de la boutique.

10 OCT ATELIER CUISINE PARENTS-ENFANTS | Petits-déjeuners

9h30 - 12h | salle HENNER BERNWILLER - par Murielle HIGELIN (Green Cocotte)

Des recettes de petits-déjeuner sains, rapides et gourmands pour toute la famille !

16 OCT APÉRO-CONFÉRENCE | Le gras : allié ou ennemi ?

18h30 - 20h30 | Salle La Tuilerie HAEGENBACH - par Céline PORTAL (Vie Verte)

Déconstruisons les préjugés sur les "bons" et les "mauvais" gras.

21 OCT ATELIER CUISINE | Anti-gaspi bouillon et os

18h30 - 20h30 | Salle communale FRIESEN - par Céline PORTAL (Vie Verte)

Une approche concrète, historique et nutritionnelle pour mieux manger, dépenser moins et valoriser l'intégralité des aliments.

28 OCT VISITE PRODUCTEUR | La ferme du Roetling

10h - 12h | TRAUBACH-LE-BAS - La ferme du Roetling

Découvrez une ferme familiale spécialisée dans la transformation du lait cru puis dégustez les produits.

6 NOV APÉRO-CONFÉRENCE | Indispensables protéines

18h30 - 20h30 | Salle La Vaillante BALLERSDORF - par Céline PORTAL (Vie Verte)

Comment choisir les bonnes sources ? D'où viennent les recommandations actuelles ?...

Apprenez-en davantage sur les histoires et idées reçues liées aux protéines !

14 NOV ATELIER CUISINE | Végétarien et protéiné

9h30 - 12h | Salle polyvalente RETZWILLER - par Céline Luciani

Une approche concrète, historique et nutritionnelle pour mieux manger, dépenser moins et valoriser l'intégralité des aliments

1ER DEC APÉRO-CONFÉRENCE | Halte aux perturbateurs endocriniens !

18h30 - 20h30 | Salle communale FRIESEN - par Céline PORTAL (Vie Verte)

Apprenez les bons gestes pour limiter les perturbateurs endocriniens dans votre assiette puis profitez d'une dégustation conviviale pour clôturer le programme.

ANIMATIONS GRATUITES SUR INSCRIPTION (places limitées)



sm4.fr |



contact@sm4.fr |



03 89 82 22 50

