

La foire aux savoir-faire

**Rien à vendre, rien à acheter,
tout à partager**

Pour la 5^{ème} année consécutive, des habitants de Motz et des alentours se transforment le temps d'une journée en « passeurs de savoir-faire ».

*La foire aux savoir-faire c'est donner
l'envie de faire par soi-même!*



Venez expérimenter et échanger avec eux
des pratiques autour de l'alimentation

Humilité Humus
Humer Humour
Humanité.e Humilité

Une même racine signifiant terre...

Expérimentez dès maintenant :

*Recette de l'huile aromatique
de Marie Pierre*

*Dans un pot de 250 ml versez
l'huile d'olive*

Salez légèrement

*Ajoutez des herbes fraîches ou
sèches*

*Ajoutez des olives afin
qu'elles soient entièrement
recouvertes*

Mélanger

Laisser macérer une semaine

Conservez-en bas du frigo

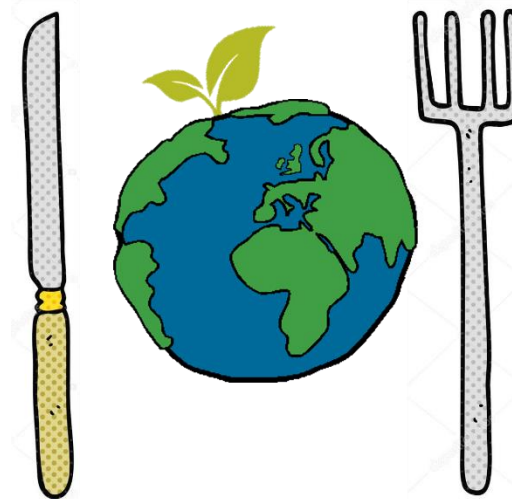


BUGEY-GNEVOIS

5^{ème} Foire aux
savoir-faire

**En-champ-tions
notre alimentation**

**Dimanche 8 octobre
9h-18h
À Motz (chef-lieu)**



Contact :

Centre Permanent d'Initiatives pour
l'Environnement Bugéy Genevois

04 50 59 00 61

cpie.bugeygenevois@wanadoo.fr







Programme : www.mairie-motz.fr

Ateliers pour faire soi-même





Toute la journée

-  **Déguster à l'aveugle** avec Danielle
-  **Faire ses yaourts** avec Charles
-  **Faire de la fermentation** avec Sandra T
-  **Mélimélons nos recettes**
Table ronde d'échanges
Atelier libre (Apportez vos recettes préférées)
-  **Faire connaître les producteurs locaux - Carte**
Atelier libre (Apportez vos adresses de producteurs)
-  **Faire ses conserves** avec Marie-Hélène
-  **Faire une soupe collective**
Atelier libre (Apportez vos légumes)
-  **Utiliser l'eau avec astuce** avec Marie
-  **Faire son pain au levain** avec Sandra A

Le matin

-  **Faire son vinaigre** avec Brigitte
-  **Elaborer des assiettes végétariennes** avec Christine Be. Sur inscription -Cf Ci-contre Cuisine vagabonde (Repas payant mais atelier gratuit)
-  **Faire sa moutarde** avec Didier
-  **Produire ses graines** avec Christine Bl. et Jean-Pierre
-  **Faire son pain dans un four traditionnel**, avec Jeff
-  **Faire une pâte feuilletée**, avec Michèle

L'après midi

-  **Retrouver à l'aveugle la composition de mes plats** avec Christine Be.
-  **Reconnaissance olfactive des herbes aromatiques** avec Marie-Pierre
-  **Reconnaissance visuelle et utilisation des plantes sauvages** avec Noëlle, d'herb'Amies
-  **Préparer un goûter** avec Virginie

La foire c'est aussi...

Bourse aux graines avec Christine Bl et Jean-Pierre
(Apportez vos graines à échanger)

Cuisine de mots avec Yves
(Un euro ne fait pas le printemps)

Le conte de la soupe aux cailloux avec Brigitte et Danielle

La cuisine paysanne savoyarde racontée par Paulette

Un tableau araignée sur l'alimentation avec Virginie

Soirée documentaire « Nos produits on choisit »
Diffusion du film suivi d'un échange animé par Christine Bl.
Judi 5 octobre à 18h30
Au centre ALCC à Chindrieux - grignotage partagé



Animation
Loisirs et
Culture en
Chautagne

Repas de midi

Auberge
de
Motz
Hotel - Restaurant 

Menu local (avec ou sans viande)

Capuccimotz de courge
Potée de Motz aux saucisses lentilles
Ou
Quiche aux blettes-salade de chou
Compote de pommes-Gâteau

Réservation
conseillée
04 79 88 42 86

15 €



Assiette végétarienne

qui pourra être complétée avec des préparations élaborées en atelier

Tzatziki sur du pain bio de Paul
Cake à l'ortie, champignon, noisettes
Samoussa aux blettes, potimarron
Crème dessert à l'aspérule odorante, etc

Réservation
fortement conseillée
06 28 32 43 98

12 €