

# Ateliers de cuisine gratuits avec VRAC

Du 15 octobre 2024 au 14 avril 2025



## Guide étudiants : manger pour demain

A l'occasion de la Journée Mondiale de l'alimentation, lancement du [guide des bonnes pratiques alimentaires](#) : **Manger pour demain**, préparé par le collectif Agir ensemble avec la participation d'étudiants. Au menu, des **idées de recettes faciles à réaliser et bonnes pour la santé et l'environnement**. Et également des bons plans pour se fournir en aliments.



## Ateliers cuisine mensuels avec l'association Vrac :

Lancement des ateliers Vrac 2024/2025: tu aimes cuisiner et tu as envie d'en savoir plus sur ton alimentation ? Rendez-vous, le mercredi 16 octobre, de 11H30 à 14h30 à la Maison des étudiants avec l'association VRAC pour un atelier cuisine et sensibilisation à l'alimentation saine et durable. Ateliers gratuits et sans inscriptions, d'une durée de 15 minutes. Le thème du jour sera sur : **la saisonnalité des aliments**. Au programme : jeu " le calendrier des saisons " et atelier cuisine pour la découverte d'un nouveau produit. Retrouvez ici la **liste des ateliers cuisines Vrac à venir**.

- \* **En novembre : le gaspillage alimentaire**
- \* **En décembre : le goûter équilibré**

- \* **En janvier : les protéines végétales**
- \* **En février : l'empreinte carbone.**
- \* **En mars : la consommation en eau des aliments**
- \* **En avril : "recette surprise"**

Ces ateliers seront à retrouver à la Maison des Étudiants, de 11h30 à 14h30, le mercredi 16 octobre et les mardis : 12 novembre, 3 décembre, 21 janvier, 25 février, 18 mars et 15 avril.  
Plus d'infos sur l'association sur le site de [VRAG](#)