

# PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL RAKTRES BOUETA AN TIRIAD

3<sup>ÈME</sup> ÉDITION

3<sup>EIL</sup> DALC'H

BRO DOUARNENEZ

SEPTEMBRE  
OCTOBRE  
2024

DU 14/09 AU 12/10  
DOUARNENEZ - LE JUCH  
POULDERGAT - POUILLAN SUR MER

Flashez-moi !



ATELIERS CUISINE, LACTOFERMENTATION, GRAINES GERMÉES,  
VISITES DE FERMES, CINÉ-DÉBAT,  
PRÉSENTATION DE PROJETS ALIMENTAIRES LOCAUX, ETC.

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR :  
[WWW.DOUARNENEZ-COMMUNAUTE.FR](http://WWW.DOUARNENEZ-COMMUNAUTE.FR)



## SEPTEMBRE

14

### Atelier lactofermentation

10h - salle socioculturelle du Juch  
 Gratuit, sur inscription  
 Découverte de la lactofermentation des légumes : apportez vos bocaux !

18

### Atelier cuisine chinoise post-natale

18h à 20h  
 Kermarron Maison Solidaire à Douarnenez  
 Gratuit, sur inscription  
 Découverte des enjeux pour la santé des femmes après l'accouchement.

21

### Atelier cuisine chinoise : alimentation et santé

10h à 12h30  
 Kermarron Maison Solidaire à Douarnenez  
 Gratuit, sur inscription

### Visite : Ferme Corn Ar Hoat

15h - Corn Ar Hoat, Pouldergat  
 Gratuit, sur inscription  
 Ferme maraîchère. Les enfants pourront rencontrer les ânes, chevaux, poules et chèvres de la ferme !

28

### Visite : Ferme de l'Arpente

10h30 - Kergazec, Poullan-sur-mer  
 Gratuit, sur inscription  
 Plantes aromatiques et médicinales, vente directe.

### Atelier cuisine autour du sarrasin

15h à 17h30 - Espace Gradlon, Douarnenez  
 10€/pers, sur inscription  
 Comment inviter simplement le sarrasin dans sa cuisine ?

### Atelier cuisine primitive avec l'artiste Charlotte Beltzung

17h - Ti Flap, Pouldergat  
 Adhésion à Ti Flap (25€)  
 Inscriptions : tiflap@pouldergat.fr  
 Lecture de « La grande soupe »  
 et dégustation des expérimentations de fermentation et de cuisson primitive.

## OCTOBRE

03

### Ciné débat

« La théorie du boxeur »  
 20h30 - Cinéma Le Club à Douarnenez  
 Tarifs du cinéma  
 Réaliste et porteur d'espoir, « La Théorie du Boxeur » nous invite à réfléchir ensemble à l'adaptation de nos pratiques agricoles et alimentaires sur nos territoires.

05

### Atelier graines germées

16h45 à 18h45 - Ti Flap, Pouldergat  
 Gratuit, sur inscription :  
 court-circuit.pouldergat@gozmail.bzh  
 Découverte des vertus nutritives des graines germées et des techniques pour les faire pousser chez soi.

11

### Présentation démarche du « Marché à l'Assiette »

18h - Kermarron Maison Solidaire à Douarnenez  
 Gratuit, entrée libre  
 Le collectif les FaDA (les Fabriques de Démocratie Alimentaire) vous invite à partager leur expérience. Un buffet clôturera les échanges.

12

### Visite : Ferme de Keratry

10h - Keratry, Douarnenez  
 Gratuit, sur inscription  
 Spiruline, vente directe.

### Visite : Café-Epicerie Ty Kalon

14h - Bourg du Juch  
 Gratuit, entrée libre  
 Visite du futur café-épicerie Ty Kalon.

Flashez-moi !

