

ÉDITION AUTOMNE/HIVER  
23 NOVEMBRE - 8 DÉCEMBRE 2024  
PROGRAMME



**MANGER  
COMME ON SÈME**

Le festival des 4 saisons

Près de  
60 évènements  
sur votre territoire

Visites de fermes, balades,  
ateliers, marchés,  
dégustations



“

Le Festival des quatre saisons connaît un succès remarquable depuis son lancement en 2022. Cette manifestation révèle la dynamique de projets que portent les acteurs associatifs, scientifiques et professionnels de nos territoires. Tous sont engagés pour développer une agriculture de proximité et une alimentation de qualité, avec le soutien des collectivités locales. Chacune des précédentes éditions a réuni une quarantaine de manifestations, allant de la métropole montpelliéraine au Pays Cœur d'Hérault, en passant par le Pays de l'Or et le Grand Pic Saint-Loup.



Cette nouvelle édition automne-hiver a comme point d'orgue les troisièmes Assises territoriales de la transition agroécologique et de l'alimentation durable, que Montpellier accueille pour la seconde fois depuis 2019. Cet évènement réunira pendant deux jours au Corum plus de 700 professionnels venus de toute la France. Leur point commun : l'ambition de construire des modèles agricoles et alimentaires soutenables fondés sur les principes de résilience, de souveraineté et de démocratie.

Nos quatre territoires s'engagent à travers le Festival des quatre saisons pour accélérer la transition agroécologique et alimentaire, pour créer du lien avec le vivant et donner de la valeur au travail de la terre et aux pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, pour donner corps à la démocratie alimentaire.

C'est un engagement aux côtés des agriculteurs et des agricultrices, des circuits de proximité qui permettent une juste rémunération des producteurs et un prix accessible aux mangeurs, des associations qui sensibilisent, impulsent et accompagnent des initiatives diverses et innovantes, et du monde de la recherche qui nous transmet de précieuses connaissances.

C'est la raison pour laquelle nous vous invitons à venir participer, en famille ou entre amis, aux activités proposées par nos partenaires engagés, et que nous remercions, pour cette nouvelle édition du festival.

”



### **Michaël DELAFOSSE**

Président de Montpellier Méditerranée Métropole  
Maire de Montpellier

### **Isabelle TOUZARD**

Vice-présidente de  
Montpellier Méditerranée Métropole  
Déléguée à la Transition écologique  
et solidaire, à la Biodiversité, à l'Énergie, à  
l'Agroécologie et l'Alimentation durable

### **Alain BARBE**

Président de la Communauté de communes  
du Grand Pic Saint-Loup  
Maire des Matelles

### **Stéphan ROSSIGNOL**

Président de l'Agglomération du Pays de l'Or  
Maire de La Grande Motte

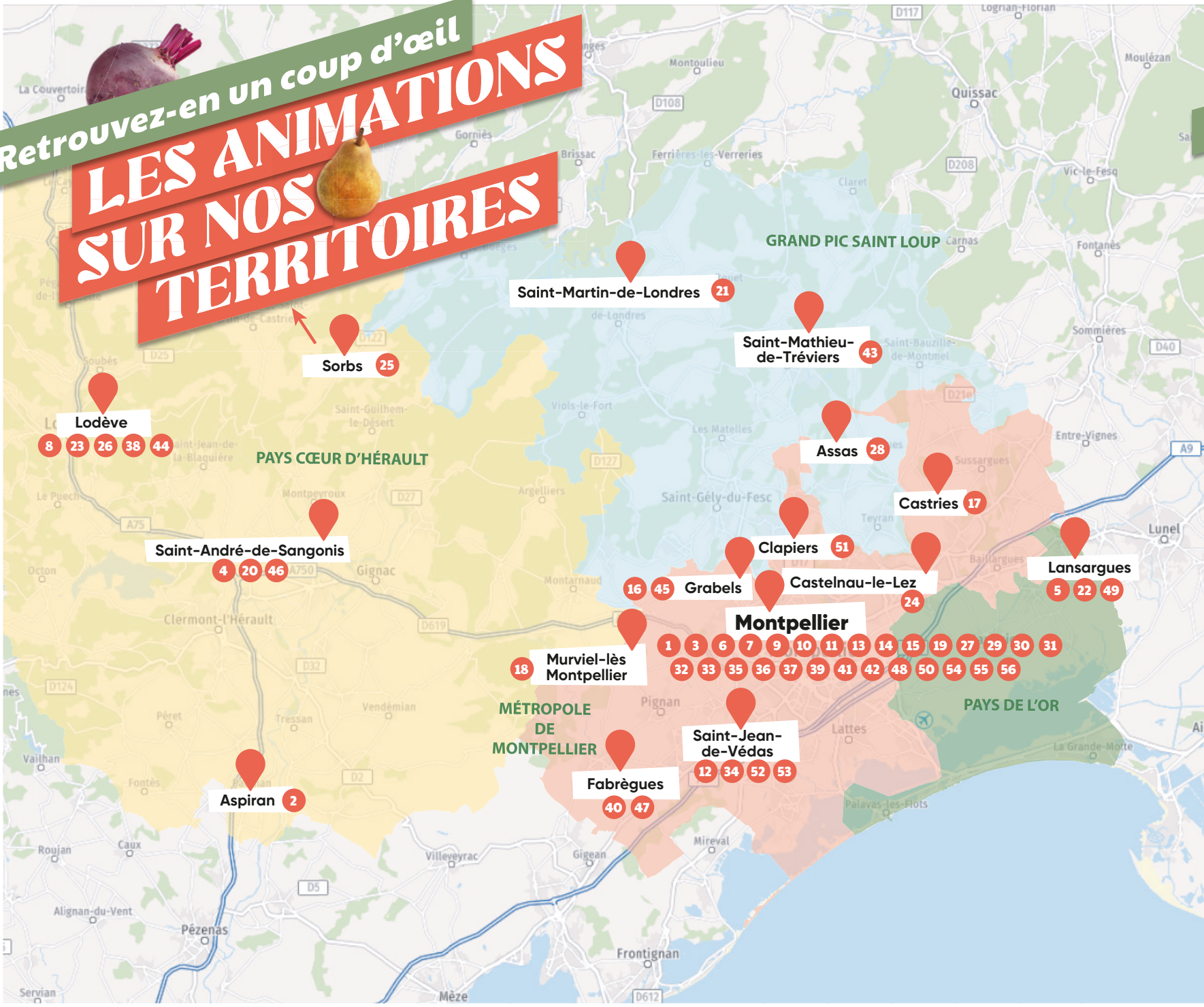
### **Jean-François SOTO**

Président du Sydel du Pays Cœur d'Hérault  
Maire de Gignac



Retrouvez-en un coup d'œil

# LES ANIMATIONS SUR NOS TERRITOIRES



## Les activités du programme



Animations sur lieu de vente



Conférences et tables rondes



Visites de fermes et lieux de production



Ateliers et jeux



Festivités



Projections



Restauration sur place/petite restauration sur place



Boissons chaudes

**LE OFF**  
Du 15 octobre au 30 novembre

## Festival Alimenterre



Les enjeux agricoles et alimentaires sont similaires partout dans le monde. En prenant conscience de leur interdépendance, les citoyens peuvent agir pour une alimentation plus juste, durable et solidaire et contribuer ainsi au droit à l'alimentation ici et ailleurs. Le festival Alimenterre propose chaque année depuis 2007 une sélection de films dont les citoyens et citoyennes peuvent organiser une projection dans leur ville, partout en France, et aussi à l'international. Plusieurs projections sont organisées sur le territoire.



Toutes les infos  
sur le site du festival :  
[www.alimenterre.org/le-festival-alimenterre](http://www.alimenterre.org/le-festival-alimenterre)  
Organisé par le Collectif Alimenterre



Samedi 23 novembre

**MONTPELLIER**  
9H30 - 19H



**Découverte de l'aire de jeu  
écologique et du jardin  
sensoriel et comestible**

Le lieu « Les Enfants Dehors » est la première aire de jeu écologique française, accompagnée d'un jardin comestible et sensoriel planté à 100% par les enfants. Au programme de la journée : visite de l'espace de jeu libre en nature en ville, et du sentier de découverte sensoriel. Il sera possible de déguster un menu local et végétarien proposé au café-cantine des familles.

/// 495 avenue du Mondial de Rugby 2007,  
34070 Montpellier  
Gratuit, inscription à  
[coucou@lesenfantsdehors.fr](mailto:coucou@lesenfantsdehors.fr)  
Organisé par Les Enfants Dehors.





**Samedi 23 novembre**

**ASPIRAN**  
10H - 11H30



### Visite de la plateforme de compostage du Syndicat Centre Hérault

Les animatrices du Syndicat Centre Hérault proposent de venir découvrir comment sont valorisés les déchets alimentaires et végétaux du territoire. Le public pourra participer à une initiation à l'organisation de la gestion des déchets, à une visite et à une explication du fonctionnement de la plateforme de compostage, ainsi qu'à la découverte du fonctionnement d'un composteur.

**/// Route de Canet, 34800 Aspiran**

Gratuit, inscription obligatoire avant le 15 novembre à [animation@syndicat-centre-herault.org](mailto:animation@syndicat-centre-herault.org)  
Organisé par le Syndicat Centre Hérault.



**MONTPELLIER**  
10H - 12H



### Initiation à la permaculture et visite guidée

L'Oasis Citadine de Flaugergues propose une visite de la ferme urbaine collaborative à Montpellier, située sur les terres du Château de Flaugergues, au milieu des vignes. L'occasion de découvrir les bases de la permaculture et le fonctionnement de ce lieu unique. Un repas partagé traditionnel de l'Oasis est organisé après la visite : prévoir un petit casse-croûte pour participer au repas.

**/// 87-69, rue de la Mogère, 34000 Montpellier**

Gratuit, sans inscription.  
Organisé par l'Oasis Citadine.



**SAINT-ANDRÉ-DE-SANGONIS**  
10H - 19H

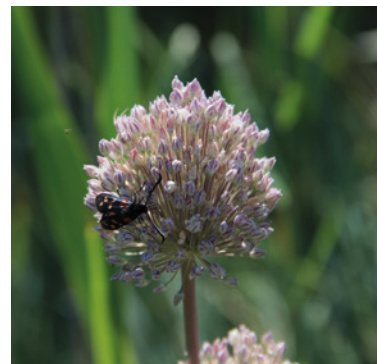


### Découverte du Jardin des Mourguettes et de la maison de l'agriculture vivrière

Le Jardin des Mourguettes est plus qu'un simple jardin. Ouvert à tous, c'est un lieu pour maintenir et transmettre les savoir-faire, un bâti en construction entre vigne, verger et forêt. Tout le monde est bienvenu pour découvrir le fonctionnement de cet espace unique et travaillé par tous. Comment les responsabilités sont-elles déléguées ? Comment les initiatives sont-elles partagées ? C'est l'occasion de répondre à ces questions en découvrant le jardin.

**/// Jardin des Mourguettes chemin du Tuas, 34725 Saint-André-de-Sangonis**

Gratuit, restauration payante, réserver à [contact@ecojarvi.fr](mailto:contact@ecojarvi.fr) ou par SMS au 06 70 82 14 65.  
Organisé par ECOJARVI école du Jardin Vivrier.



**LANSARGUES**  
11H ET 16H



### Visite-dégustation à la découverte du domaine de l'Enclos de la Croix et de ses secrets

Les participants rencontreront les différents acteurs du tiers-lieu : la permaculture avec Claire, la pépinière avec Béangère et Olivier, la céramique avec Valérie, et la pastorale avec Richard et Pascale. Ces acteurs expliqueront cette philosophie, les avantages de l'agriculture biologique, et l'intérêt de la traction animale. Ils proposeront une dégustation des produits issus de cette biodiversité qu'ils ont su cultiver.

**/// 2 avenue Marius Alès, 34130 Lansargues**

11€ par adulte, réservation par téléphone au 06 71 56 11 88.  
Organisé par l'Enclos de la Croix.



# LES TEMPS FORTS

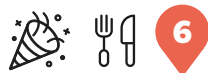
Samedi 23 novembre

## SUPERLUETTE à Celleneuve, on mange comme on sème!

Pour cette journée d'ouverture du festival Manger comme on sème, la future Maison de l'Alimentation Solidaire (MAS) de Celleneuve est mise à l'honneur! L'Esperluette s'associe à la Caisse Alimentaire Commune, l'association VRAC & Cocinas et la Ville de Montpellier, avec le soutien de Montpellier Méditerranée Métropole, pour organiser un événement festif et convivial autour de la future MAS, lieu associatif de démocratie alimentaire et de solidarité qui ouvrira ses portes début 2026. Venez découvrir tout au long de la journée un aperçu des futures activités de la MAS hors les murs sur la place du marché, en face du futur lieu.

### MONTPELLIER

10H - 23H



#### 10H

**Présentation du projet de la Maison de l'Alimentation Solidaire et de son futur aménagement**, en présence du Maire de Montpellier et de ses adjoints. Visite du lieu.

#### 11H30

**Apéro-buffet et repas partagé** avec et par les habitants et habitantes (chacun apporte sa spécialité).

#### 14H - 15H30

**Projection-débat de courts-métrages au cinéma Nestor Burma**

4 films courts réalisés par Christel Lescrainier dans le cadre de la recherche-action de la Caisse alimentaire commune de Montpellier et du projet de recherche SOLACI - Solidarités Alimentaires Citoyennes, montrant des initiatives de solidarité comme Deliv'rue à Montpellier, les paniers solidaires à Sète et la 5e Saison. Projection suivie d'un échange avec la réalisatrice et des citoyens et citoyennes engagés dans ces initiatives.

#### 14H - 16H

**Impromptu radio** animé par Cellaradio, la plateforme de podcasts des habitants de Celleneuve, sur le thème de l'alimentation mais pas que! Par l'association Odette Louise.

**Lectures théâtralisées en musique** de la boîte à lire. Pour toute la famille, par l'association Odette Louise.



### Marché de producteurs et artisans

partenaires de l'Esperluette et de la Caisse alimentaire commune.

**Atelier de fabrication d'objets**, avec la compagnie La Sphère Oblik.

« **Le Büro** » : spectacle, entresort, installation, théâtre d'objets de la compagnie La Station Magnétique.

**Ateliers** autour de l'alimentation et des solidarités.

**Cuisine participative** : préparation de soupes collectives, par les habitants et les associations l'Esperluette, Vrac et Cocinas, la Caisse alimentaire commune et le Comité de quartier.

**Exposition** sur l'histoire du marché de Celleneuve, par le Comité de quartier.

Et bien d'autres activités...

#### 16H

**Spectacle, théâtre d'objets et de rue** « **C'est pas (que) des salades** », par la compagnie Les Philosophes barbares.

#### 17H

**Spectacle de rue musical « Tub'Hercule : une épopée en cuisine »**, par la Batucanfarc, puis concert, dans le cadre du projet Permacultures de rue, avec le soutien financier de la Direction régionale des affaires culturelles Occitanie.

#### 18H - 22H

**Apéro-guinguette et dégustation** de la soupe élaborée avec les habitants.

**DJ set avec Buffet Sonore** et sa caravane, en partenariat avec le Projet Permacultures de rue.

Et toute la journée, des boissons chaudes ou fraîches, bio, locales, faites maison, avec le barmobile de l'Esperluette!

/// **Esplanade Léo Malet, 34000 Montpellier**

Organisé par L'Esperluette, la Caisse Alimentaire Commune, l'association VRAC & Cocinas et la Ville de Montpellier.





Samedi 23 novembre

**MONTPELLIER**  
12H - 13H30



## Fête de la Soupe

Concours de la meilleure soupe et de la meilleure décoration. L'évènement est ouvert à tous, seul ou en équipe. Dégustation et élection de la meilleure soupe, convivialité assurée!

/// Club de l'âge d'or Lemasson  
8 rue de Ripoll, 34070 Montpellier

Gratuit.

Pour concourir : inscription avant le mercredi 20 novembre. Règlement du concours disponible à l'accueil de la Maison pour tous Albert Camus et du Centre Social Espace Famille Adages. Sans inscription pour le public. Organisé par la Maison pour tous Albert Camus, le Centre Social Espace Famille ADAGES, le Club de l'âge d'or du Lemasson et l'association VRAC & Cocinas.



**LES TEMPS FORTS**  
Samedi 23 novembre



## Ça fermente à Lodève

**La fermentation est une des plus anciennes techniques de conservation des aliments. Nous mangeons tous les jours des aliments fermentés : yaourts, fromage, pain, brioche, olives, cornichons... Low cost, sobre en énergie, elle apporte aussi de la qualité nutritionnelle aux aliments.**  
«Ça fermente à Lodève», c'est 5 ateliers de découverte de ces techniques qu'on peut pratiquer à la maison.

- Le 23 novembre :** préparation de boissons fermentées
  - Le 30 novembre :** atelier d'initiation à la lactofermentation des légumes
  - Le 1<sup>er</sup> décembre :** apprendre à faire son pain au levain naturel
  - Le 4 décembre :** atelier cuisine à base de produits lactofermentés
  - Le 6 décembre :** soirée «Soupe des mots !»
- Le descriptif détaillé de chaque évènement se trouve aux dates prévues.

**LODÈVE**  
14H - 17H



## Préparation de boissons fermentées et visite de la Brasserie Lodeva

Un atelier pratique pour apprendre les fondamentaux des boissons fermentées, et réaliser un kombucha et une limonade spontanée anti-gaspi. L'atelier sera animé par Céline Barbier (les Fées Confiot) et suivi d'une visite commentée de la brasserie Lodeva par Romain Lèze. L'évènement est organisé avec le soutien du CODEV du Pays Cœur d'Hérault et de l'UDFRA34.

/// Brasserie Lodeva - 9 Avenue Denfert, 34700 Lodève

Prix libre, inscription requise à [info@terre-en-partage.org](mailto:info@terre-en-partage.org)  
Organisé par Terre en Partage.



**Samedi 23 novembre**

**MONTPELLIER**  
16H - 18H



### De l'assiette au compost

L'Association Esprit libre propose aux participants une activité ludique autour du compost : Que peut-on composter, comment composter, quelle vie existe-t-il dans un compost ? C'est l'occasion d'en apprendre davantage sur la vie de vos déchets verts. À 18h, tamisage et distribution du compost.

**/// Site compostage grand mail, 450 le grand mail, 34080 Montpellier**

Gratuit, réservation par SMS au 06 28 07 00 93  
Places limitées.

Dès 3 ans, enfants accompagnés.

Organisé par Esprit libre.



**Dimanche 24 novembre**

**MONTPELLIER**  
9H30 - 11H30



### Ateliers nature-découverte pour petits et grands au jardin

Le lieu « Les Enfants Dehors » est la première aire de jeu écologique française, accompagnée d'un jardin comestible et sensoriel planté à 100% par les enfants. Au programme de la journée : introduction et éveil à la nature avec les animateurs nature du lieu, manipulation de trésors de la nature pour les plus petits, chasse au trésor du jardin pour les plus grands. Il sera possible de déguster un menu local et végétarien proposé au café-cantine des familles.

**/// 495 avenue du Mondial de Rugby 2007, 34070 Montpellier**

10€/enfant sur inscription à [coucou@lesenfantsdehors.fr](mailto:coucou@lesenfantsdehors.fr)  
Organisé par Les Enfants Dehors.



**Lundi 25 novembre**

**MONTPELLIER**  
14H - 16H



### Balade découverte des plantes comestibles et médicinales

La Mauve emmène le public à la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales pour une balade botanique autour du lac des Garrigues. Les participants pourront découvrir des astuces de cueillette et de transformation couplées d'une approche sensorielle.

**/// RDV devant la pharmacie du Lac, 55 avenue Raimbaud d'Orange, 34080 Montpellier**

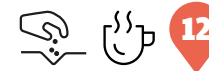
Gratuit, sans inscription.

Organisé par La Mauve.



**Mercredi 27 novembre**

**SAINT-JEAN-DE-VÉDAS**  
9H30 - 12H30



### Balade découverte des plantes comestibles et médicinales

Les Cueilleuses Sauvages invitent les participants à partir à la découverte des plantes comestibles et médicinales, le temps d'une matinée, dans un parc arboré et naturel, en bordure de rivière ! Biodiversité, règles de la cueillette, histoire évolutive des plantes... Les sujets de découverte seront variés !

**/// Stade de Rugby, rue des prés, 34430 Saint-Jean-de-Védas**

Gratuit, inscription par mail à l'adresse [cueilleuses.sauvages@lilo.org](mailto:cueilleuses.sauvages@lilo.org)  
Organisé par Les Cueilleuses Sauvages.





Mercredi 27 novembre

**MONTPELLIER**  
10H - 11H30



### Pousses en œuf éco-rigolo

Un atelier pour apprendre à utiliser des coquilles d'œufs comme petits pots à semis biodégradables pour les plantes aromatiques. Par cette activité, les tout-petits sont invités à observer la nature tout en développant leur dextérité et leur créativité.

/// **Maison pour tous Albert Camus, 118 allée Maurice Bonafos, 34070 Montpellier**

Carte des Maisons pour tous :

[www.montpellier.fr/1105-informations-pratiques-des-maisons-pour-tous.htm](http://www.montpellier.fr/1105-informations-pratiques-des-maisons-pour-tous.htm)

Enfants de 3 à 6 ans accompagnés d'un parent.

Organisé par la Maison pour tous Albert Camus.



**MONTPELLIER**  
10H - 13H



### Matinée des familles à l'Oasis Citadine et repas partagé

Les familles sont invitées à venir découvrir le lieu et à profiter d'un bel espace en plein air pour petits et grands, accompagnées par une animatrice de l'association. Elles sont également guidées dans différentes activités de la ferme (soin des poules, découverte du coin destiné aux enfants, observation et reconnaissance des plantes et insectes, jardinage). À l'issue de ce temps d'accueil, les familles peuvent, si elles le souhaitent, participer au repas partagé du midi (l'idée est que chacune apporte un petit quelque chose à partager avec le reste des personnes présentes). Chaque famille est libre de venir et repartir à l'heure qu'elle souhaite.

/// **87-69, rue de la Mogère, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription sur HelloAsso :

[www.helloasso.com/associations/oasis-citadine](http://www.helloasso.com/associations/oasis-citadine)

Organisé par Oasis Citadine.



Jeudi 28 novembre

**MONTPELLIER**  
15H - 18H



### La Fresque Agri'Alim

La Fresque Agri'Alim est un atelier participatif accessible à tous pour comprendre les enjeux du système agricole et alimentaire, du champ à l'assiette. Cet atelier est un moment idéal pour échanger et comprendre comment s'engager dans la voie d'une agriculture et d'une alimentation durable.

Gratuit, inscription à [contact@stationtransition.fr](mailto:contact@stationtransition.fr)

/// **Quartier Généreux, 2 quai des Tanneurs, 34090 Montpellier**

Organisé par Station Transition.



**GRABELS**  
15H - 18H30



### Faire ses conserves de légumes maison

Un atelier de cuisine pour apprendre à faire ses propres conserves de légumes et astuces anti-gaspi pour une cuisine saine à petit budget. L'atelier se déroulera de 15h à 18h et sera suivi d'un apéro-dégustation de 18h à 18h30. Les participants devront apporter un tablier et un torchon propre ainsi que 5 petits bocaux de 100 à 300 ml.

/// **La Cantina, 1 rue Gaston Planté, quartier de la Valsière, 34790 Grabels**

Gratuit, inscription obligatoire par mail à [pauline.ducept@lacantina34.fr](mailto:pauline.ducept@lacantina34.fr).

12 personnes maximum.

Adultes et enfants de 8 ans ou plus accompagnés.

Organisé par La Cantina.



Jeudi 28 novembre

**CASTRIES**  
18H30 - 21H30



### La Fresque de l'Alimentation

La Fresque de l'Alimentation est un atelier d'intelligence collective ludique. Elle permet d'avoir une vision globale de l'impact de nos consommations alimentaires et de comprendre leurs enjeux sanitaires, sociaux et environnementaux.

/// Oasis Fontmarie, 1790 route de Fontmarie, 34160 Castries

Gratuit, inscription sur HelloAsso : [www.helloasso.com/associations/oasis-fontmarie/evenements/fresque-de-l-alimentation-1](http://www.helloasso.com/associations/oasis-fontmarie/evenements/fresque-de-l-alimentation-1)  
Organisé par MIAMUSE et l'Oasis Fontmarie.



Samedi 30 novembre

**MURVIEL-LÈS-MONPELLIER**  
9H30 - 12H



### Atelier d'écriture « Dire, valser, panser le monde qui penche »

Le poète Marien Guillé et l'autrice de chansons Mélanie Arnal proposent un atelier d'écriture mêlant poésie et transition agroécologique. Les restitutions et lectures se feront à partir de 11h30.

/// Bar-restaurant Cosy Cosette, 3 place de la croix, 34570 Murviel-lès-Montpellier

Gratuit, sans inscription.  
Organisé par la mairie de Murviel-lès-Montpellier.



**MONTPELLIER**  
10H - 12H



### Visite guidée découverte de la permaculture

L'Oasis Citadine de Flaugergues propose une visite de la ferme urbaine collaborative à Montpellier, située sur les terres du Château de Flaugergues, au milieu des vignes. L'occasion de découvrir les bases de la permaculture et le fonctionnement de ce lieu unique. Repas partagé traditionnel de l'Oasis organisé après la visite : prévoir un petit casse-croûte pour participer au repas.

/// 87-69 rue de la Mogère, 34000 Montpellier

Gratuit, sans inscription.  
Organisé par l'Oasis Citadine.



**SAINT-ANDRÉ-DE-SANGONIS**  
10H - 19H



### Découverte du Jardin des Mourguettes et de la maison de l'agriculture vivrière

Le jardin des Mourguettes est plus qu'un simple jardin. Ouvert à tous, c'est un lieu pour maintenir et transmettre les savoir-faire, un bâti en construction entre vigne, verger et forêt. Tout le monde est bienvenu pour découvrir le fonctionnement de cet espace unique et travaillé par tous. Comment les responsabilités sont-elles déléguées ? Comment les initiatives sont-elles partagées ? C'est l'occasion de répondre à ces questions en découvrant le jardin.

/// Jardin des Mourguettes chemin du Tuas, 34725 Saint-André-de-Sangonis

Gratuit, restauration payante, réservation à [contact@ecojarvi.fr](mailto:contact@ecojarvi.fr) ou par SMS au 06 70 82 14 65.

Organisé par ECOJARVI École du Jardin Vivrier.





Samedi 30 novembre

**SAINT-MARTIN-  
DE-LONDRES**  
10H30 - 12H30



### Les secrets du pain au levain

Le Mas de Conquette propose une visite de sa ferme à dimension familiale où le savoir-faire ancestral des paysans boulangers, de la graine au pain, est pratiqué selon les principes de l'agriculture biologique et de proximité. Les curieux découvriront tous les secrets de la fabrication du pain au levain, mettront les mains à la pâte et repartiront avec un pàton à cuire à la maison. Un atelier plutôt destiné aux adultes.

/// **Mas de conquette, 2101 chemin le Serre, Frouzet, 34380 Saint-Martin-de-Londres**  
Gratuit, inscription requise au 06 65 06 90 84.  
Organisé par Terre et Moi.



**LANSARGUES**  
11H PUIS 16H



### Visite-dégustation à la découverte du domaine de l'Enclos de la Croix et de ses secrets

Les participants rencontreront les différents acteurs du tiers-lieu : la permaculture avec Claire, la pépinière avec Bérangère et Olivier, la céramique avec Valérie et la pastorale avec Richard et Pascale. Ces acteurs expliqueront cette philosophie, les avantages de l'agriculture biologique, et l'intérêt de la traction animale. Ils proposeront une dégustation des produits issus de cette biodiversité qu'ils ont su cultiver.

/// **2 Avenue Marius Alès, 34130 Lansargues**  
11€ par adulte, réservation par téléphone 06 71 56 11 88.  
Organisé par l'Enclos de la Croix.



**LES TEMPS  
FORTS**  
Samedi 30 novembre

## Ça fermente à Lodève

**La fermentation est une des plus anciennes techniques de conservation des aliments. Nous mangeons tous les jours des aliments fermentés : yaourts, fromage, pain, brioche, olives, cornichons... Low cost, sobre en énergie, elle apporte aussi de la qualité nutritionnelle aux aliments.**  
«Ça fermente à Lodève», c'est 5 ateliers de découverte de ces techniques qu'on peut pratiquer à la maison.



**LODÈVE**  
15H - 17H



### Atelier initiation à la lactofermentation

Au sein de la médiathèque de Lodève, l'association l'Avis Sauvage fera découvrir aux participants la technique de la lactofermentation des légumes. L'occasion d'apprendre à réaliser cette technique de conservation en préparant son propre pot et de déguster une lactofermentation aboutie!

/// **Médiathèque Confluence, rue Joseph Galtier, 34700 Lodève**  
Gratuit sur inscription 04 11 95 04 80 ou à [mediatheque@lodeve.com](mailto:mediatheque@lodeve.com)  
Organisé par la médiathèque Confluence.



Samedi 30 novembre

**CASTELNAU-LE-LEZ**  
15H - 22H



## Soupe populaire gourmande et festive

L'association Maraîchons à Sablassou propose une visite de son jardin collectif. C'est l'occasion de découvrir ce collectif unique dans la Métropole, qui partage gratuitement avec ses adhérents et adhérentes participants aux ateliers, les fruits et légumes cultivés selon les principes de la permaculture. Cette visite sera suivie d'une dégustation d'une bonne soupe de courge à prix libre, lors d'une après-midi festive avec plusieurs concerts et spectacles de cabaret.

/// 17<sup>e</sup> chemin du clos de l'Armet,  
34170 Castelnau-le-Lez

Gratuit, sans inscription, restauration à prix libre, boissons à prix doux.

Programmation détaillée sur le site [maraichons.fr](http://maraichons.fr), et sur Facebook : [maraichons à Sablassou](https://www.facebook.com/Sablassou/) :

[www.facebook.com/Sablassou/](https://www.facebook.com/Sablassou/)

Organisé par Maraîchons à Sablassou et Castelnau sud.



**SORBS**  
17H - 19H



## Projection du film « La théorie du boxeur »

Les excès du climat frappent de plus en plus durement le monde agricole. En 2022, la sécheresse crée un véritable électrochoc dans la vallée de la Drôme. Nathanaël Coste, géographe de formation, enquête chez des agriculteurs bio et conventionnels pour qui le temps de l'adaptation a déjà commencé. Sur le terrain, les approches diffèrent, qu'elles reposent sur les technologies, les stockages d'eau, la gestion des sols ou l'agroécologie. Alors que la moitié des fermes va changer de main d'ici dix ans, le film questionne agriculteurs et chercheurs sans a priori pour repenser notre façon de produire et construire la résilience alimentaire d'un territoire. La projection sera suivie d'un débat avec un intervenant.

/// Salles des fêtes de Sorbs,  
14 route du Mas de Villevieille, 34520 Sorbs

Gratuit, sans inscription.

Public adolescent ou adulte.

Organisé par la Mairie de Sorbs, dans le cadre du festival ALIMENTERRE.



**LES TEMPS FORTS**  
Dimanche 1<sup>er</sup> décembre

## Ça fermente à Lodève

**La fermentation est une des plus anciennes techniques de conservation des aliments. Nous mangeons tous les jours des aliments fermentés : yaourts, fromage, pain, brioche, olives, cornichons... Low cost, sobre en énergie, elle apporte aussi de la qualité nutritionnelle aux aliments.**

« Ça fermente à Lodève », c'est 5 ateliers de découverte de ces techniques qu'on peut pratiquer à la maison.



**LODÈVE**  
9H30 - 16H



## Apprenez à faire votre pain au levain naturel

Un atelier pour apprendre pas à pas, du pétrissage à la cuisson en passant par le façonnage, afin de découvrir les différentes étapes qui permettent de réaliser son pain à la maison. Accompagnés par Raphaële et Delphine Sicard, chercheuse à l'INRAE, spécialisée dans la fermentation, les participants découvriront les secrets du levain : qu'est-ce que c'est, comment ça marche, comment on le fait, pourquoi c'est simple et génial ? Avec le soutien du CODEV du Pays Cœur d'Hérault et de l'UDFRA34.

/// La Distillerie - le Fournil, 10 rue de la Sous-Préfecture, 34700 Lodève

Participation libre.

Repas partagé le midi.

Sur inscription au 07 49 97 42 71.  
12 places.

Organisé par La Distillerie.





**Dimanche 1<sup>er</sup> décembre**

**MONTPELLIER**  
10H - 12H



## Atelier mains dans la terre en famille

L'Oasis Citadine ouvre ses portes aux petits et aux grands pour des moments de convivialité, de créativité et d'émerveillement, les mains dans la terre, au fil des saisons... Et un repas partagé ensuite!

/// 87-69, rue de la Mogère,  
34000 Montpellier

Gratuit, inscription sur HelloAsso :  
[www.helloasso.com/associations/oasis-citadine](http://www.helloasso.com/associations/oasis-citadine)

Organisé par Oasis Citadine.



**ASSAS**  
10H - 17H



## Marché de Noël Nature & Progrès

Découverte des stands des producteurs et partenaires Nature & Progrès de l'Hérault : produits de qualité, sains, bons pour la santé (viande de porc, huîtres, œufs, bières, produits ménagers, vins, pains, cosmétiques, etc.).

À 14H

Table ronde intitulée « Quelle huître voulez-vous manger ? », animée par des producteurs sous mention Nature & Progrès de l'Étang de Thau. Cette table ronde permettra de questionner les modes de production ostréicoles et de présenter les huîtres naturelles.



À 16H

Table ronde « Nature & Progrès, pionnier depuis 60 ans ? » animée par Nature & Progrès Hérault. Cette table ronde sera l'occasion de revenir sur 60 années de militantisme pour une agriculture paysanne et des productions artisanales respectueuses de l'environnement, ainsi que sur les progrès constants et les avancées réalisés.

/// **Domaine de Cassagnole,**  
**chemin de Bellevue, 34820 Assas**  
Gratuit, sans inscription.  
Organisé par Nature & Progrès 34.



**MONTPELLIER**  
11H - 13H



## Ciné-brunch : jusqu'à la fin du monde

La projection du film « Jusqu'à la fin du monde » propose un voyage à travers trois continents, suivant une enquête journalistique sur l'industrie piscicole. L'aquaculture est l'industrie alimentaire qui connaît la croissance la plus rapide au monde et promet d'être une solution durable pour nourrir une population mondiale croissante. Le film expose cependant une réalité différente : les communautés locales de différentes régions luttent contre l'expansion des fermes piscicoles, accusées de polluer les eaux, d'accaparer les ressources naturelles et même de favoriser la faim et l'insécurité alimentaire. L'association propose une petite collation à la fin du film, agrémentée de ce que les spectateurs pourront apporter.

/// **Cinéma Utopia, 5 avenue du Docteur Pezet, 34090 Montpellier**  
Entrée cinéma payante, sans inscription.  
Organisé par Lafi Bala.



# LES TEMPS FORTS

Lundi 2 décembre



## Grande soirée de Manger comme on sème

**MONTPELLIER**  
17H - 22H



**Agroécologie et alimentation : accélérons la transition**

Les Assises territoriales, c'est le moment phare des professionnels de la transition agroécologique et de l'alimentation durable. C'est la rencontre biannuelle de 800 personnes venues des 4 coins de la France pour un coup d'accélérateur.

À l'occasion des Assises, la Métropole de Montpellier convie les habitants à se joindre aux professionnels pour une soirée festive, inédite et ouverte à tous les publics, pour découvrir, échanger, déguster et célébrer ensemble autour des grands thèmes de l'alimentation et de l'agroécologie !



**ASSISES TERRITORIALES DE LA TRANSITION AGRO-ÉCOLOGIQUE ET DE L'ALIMENTATION DURABLE**



**DE 17H À 21H**

**Les paysans producteurs de l'Hérault** investissent le Corum et son parvis pour régaler les papilles de recettes gourmandes et réconfortantes. Un marché organisé en partenariat avec la Chambre d'agriculture, et animé d'une programmation engagée et festive. Rencontres, dégustations, grand quizz, fanfare culinaire les Taraf Gulamas, théâtre avec le seul en scène burlesque «Mangez en tous» de la Cie Force Nez à 18h30, et bien d'autres animations.



Des ateliers et fresques participatives permettront aussi d'approfondir le thème et de rencontrer les acteurs du territoire

**À 20H**

**La grande conférence-débat**

À la ferme du Bec Hellouin, Perrine Bulgheroni est parvenue à montrer qu'en travaillant à la main, sans pétrole, sur de petites surfaces, la production était non seulement plus résiliente et plus rentable mais participait activement à la régénération de la biodiversité, tout en nourrissant la communauté locale. Avec la participation de Salomé Saqué, journaliste, Nicolas Bricas, chercheur, et Laurent Cherchi, chef du restaurant Reflet d'Obione, cette rencontre participative, animée par le média Sans transition! plongera les heureux participants au cœur du futur alimentaire territorial, pour imaginer collectivement, comment relever le défi d'une assiette en transition!



**/// Corum, esplanade Charles De Gaulle, 34000 Montpellier**

Soirée gratuite.

Plus de détails à venir sur le site :

[assises-agroecologie-alimentation.fr/grande-soiree](https://assises-agroecologie-alimentation.fr/grande-soiree)

Organisé par Montpellier Méditerranée Métropole, avec l'appui des partenaires des Assises.



**Sans transition !**



Mardi 3 décembre

**MONTPELLIER**  
16H - 21H



### Marché de Noël d'Agropolis

Le marché Agropolis organise un marché festif de Noël. Les visiteurs pourront déguster de nombreux produits sur le marché de producteurs et trouver des idées cadeaux pour Noël. Une ambiance musicale et des décorations de Noël viendront enchanter cette soirée!

/// Parking F1 FDI Stadium, stade René Bougnol, 1000 avenue du Val de Montferrand, 34090 Montpellier

Entrée libre et gratuite.  
Organisé par Marché Agropolis.



**MONTPELLIER**  
16H - 21H



### Céréales et légumineuses : un duo de choc dans ton assiette!

Un atelier pour découvrir la diversité et les bienfaits nutritionnels des céréales et des légumineuses, depuis leurs origines jusqu'à notre assiette, observation au microscope comprise!

/// Marché de Noël d'Agropolis - Parking F1 FDI Stadium, stade René Bougnol, 1000 avenue du Val de Montferrand, 34090 Montpellier

Gratuit, sans inscription, en continu sur stand.  
Organisé par INRAE Occitanie-Montpellier, UMR IATE, Genopolys.



Mercredi 4 décembre

**MONTPELLIER**  
9H - 16H



### La Caisse alimentaire commune fait son séminaire

Le comité citoyen, le collectif de coopération et le conseil scientifique de la Caisse alimentaire commune invitent le public à leur séminaire de clôture de la première phase d'expérimentation (2022-2024). Citoyens engagés, acteurs du projet et chercheurs impliqués présenteront à cette occasion l'ensemble des résultats de la phase 1 de la recherche-action de la caisse alimentaire commune de Montpellier. Un déjeuner est offert. Puis de 14h à 16h, poursuite des échanges en ateliers thématiques.

/// RDV parking Agropolis, 1000 avenue Agropolis, 34090 Montpellier.

Le séminaire du matin est accessible en visio-conférence.

Inscription par formulaire :

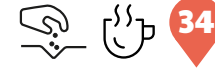
[docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScHNBhFEZYeDa2B5Z\\_kvbcmljO1lZaaSSlzkIpE\\_RmnbDTvg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScHNBhFEZYeDa2B5Z_kvbcmljO1lZaaSSlzkIpE_RmnbDTvg/viewform)



Organisé par le comité citoyen, le collectif de coopération et le conseil scientifique de la Caisse alimentaire commune.



**SAINT-JEAN-DE-VÉDAS**  
9H30 - 12H30



### Balade découverte des plantes comestibles et médicinales

Les Cueilleuses Sauvages invitent les participants à partir à la découverte des plantes comestibles et médicinales, le temps d'une matinée, dans un parc arboré et naturel, en bordure de rivière! Biodiversité, règles de la cueillette, histoire évolutive des plantes... Les sujets de découverte seront variés!

/// Stade de Rugby, rue des prés, 34430 Saint-Jean-de-Védas

Gratuit, inscription par mail à l'adresse [cueilleuses.sauvages@lilo.org](mailto:cueilleuses.sauvages@lilo.org)  
Organisé par Les Cueilleuses Sauvages.



**Mercredi 4 décembre**

**MONTPELLIER**  
10H - 12H



35

### Visite d'un jardin écologique en entreprise

Visite de l'espace pédagogique et découverte des dispositifs mis en place au Pôle Réalis pour valoriser les restes alimentaires et les résidus de végétaux sur place : haie sèche, composteur rotatif, tour à feuilles, compostage des déchets de jardin, lasagne, paillage, bordure en plessis, etc.

/// 710 rue Favre de Saint-Castor,  
34080 Montpellier

Gratuit, sans inscription.  
Organisé par Compostons.



**MONTPELLIER**  
10H - 13H



36

### Matinée des familles à l'Oasis Citadine et repas partagé

Les familles sont invitées à venir découvrir le lieu et à profiter d'un bel espace en plein air pour petits et grands, accompagnées par une animatrice de l'association. Elles sont également guidées dans différentes activités de la ferme (soin des poules, découverte du coin destiné aux enfants, observation et reconnaissance des plantes et insectes, jardinage). À l'issue de ce temps d'accueil, les familles peuvent, si elles le souhaitent, participer au repas partagé du midi (l'idée est que chacune apporte un petit quelque chose à partager avec le reste des personnes présentes). Chaque famille est libre de venir et repartir à l'heure qu'elle souhaite.

/// 87-69, rue de la Mogère,  
34000 Montpellier

Gratuit, inscription sur HelloAsso :

[www.helloasso.com/associations/oasis-citadine](http://www.helloasso.com/associations/oasis-citadine)

Organisé par l'Oasis Citadine.



**MONTPELLIER**  
14H - 16H



37

### Atelier cuisine « Zéro Déchet »

Atelier DIY 3-en-1 pour apprendre à préparer une boisson végétale à l'avoine, des Energy Balls et un « Beewrap », un emballage réutilisable à base de cire d'abeille. Les participants découvriront comment allier écologie, économie et santé dans la cuisine! Les animatrices partageront leurs astuces et leurs recettes simplissimes. Chaque participant pourra repartir avec ses confections. Atelier accessible aux enfants accompagnés d'un adulte.

/// La Base de Montpellier, 15 rue Chaptal,  
34000 Montpellier

Gratuit, inscription sur HelloAsso :

[helloasso.com/associations/montpellier-zero-dechet/evenements/atelier-cuisine-zero-dechet-festival-des-4-saisons](http://helloasso.com/associations/montpellier-zero-dechet/evenements/atelier-cuisine-zero-dechet-festival-des-4-saisons)

Organisé par Montpellier Zéro Déchet.





# LES TEMPS FORTS

Mercredi 4 décembre

## Ça fermente à Lodève

La fermentation est une des plus anciennes techniques de conservation des aliments. Nous mangeons tous les jours des aliments fermentés : yaourts, fromage, pain, brioche, olives, cornichons... Low cost, sobre en énergie, elle apporte aussi de la qualité nutritionnelle aux aliments. «Ça fermente à Lodève», c'est 5 ateliers de découverte de ces techniques qu'on peut pratiquer à la maison.

LODÈVE  
15H - 18H



### Atelier cuisine à base de produits lactofermentés

La cheffe Pricillia Lebon animera un atelier pour apprendre à préparer un repas à base de produits lactofermentés et découvrir les bienfaits et les saveurs de cette technique ancestrale, saine et écologique.

Cet atelier est organisé avec le soutien du CODEV du Pays Cœur d'Hérault et de l'UDFRA34.

/// Aux Mangeurs d'étoiles,  
5 rue Georges Fabre, 34700 Lodève

Prix libre, inscription requise à  
info@terre-en-partage.org

Organisé par Terre en Partage.



# Mercredi 4 décembre

MONTPELLIER  
16H30 - 18H



### Les sorties d'Agropol'Eat : visite découverte du site Arcade

Agropol'Eat, c'est un festival, mais c'est aussi un projet plus global qui vise à faire connaître, tout au long de l'année, le site d'Agropolis Lavalette et à mettre en lumière les acteurs et les enjeux de la transition agroécologique. Pour cette sortie, le public découvrirra un lieu hors du commun : le bâtiment ARCAD - INRAE, lieu d'étude, d'analyse phénotypique et génétique et de conservation de la biodiversité cultivée rattachée à l'unité mixte de recherche AGAPI. Ce bâtiment détient la plus grande chambre froide robotisée d'Europe, où sont conservées des semences, mises à la disposition des acteurs de la recherche et de la société civile.

/// RDV 10 rue Arthur Young, 34090 Montpellier  
(parking sur place)

Gratuit, à partir de 10 ans, sur  
inscription obligatoire :

[www.agropoleat-festival.com/arcad](http://www.agropoleat-festival.com/arcad)

Informations à  
agropol.eat@gmail.com

Organisé par Agropol'Eat en partenariat avec  
l'UMR AGAP.



# Jeudi 5 décembre

FABRÈGUES  
14H - 16H



### Visite agroécologique du Domaine de Mirabeau

La ferme en polyculture élevage du Domaine de Mirabeau (Pôle d'Excellence Agroécologique et Sociale) ouvre ses portes pour faire découvrir ses différentes productions : maraîchage sur Sol Vivant et production de paniers bio, élevage, culture de la vigne. Au cours d'une balade commentée d'1h30, le public est invité à échanger sur le travail des maraîchers : non-labour du sol, agroforesterie, niches écologiques, production efficiente de fruits et légumes, présentation de la serre bioclimatique à ossature bois et des serres chapelles... Les Jardins de Cocagne Mirabeau embauchent 24 salariés en insertion et produisent 350 paniers par semaine, vendus à la ferme à Fabrègues les jeudis et au centre-ville de Montpellier les lundis.

/// Domaine de Mirabeau - RD 114,  
34690 Fabrègues

Gratuit, sans inscription.

Organisé par les Jardins de Cocagne  
Mirabeau.



Vendredi 6 décembre

**MONTPELLIER**  
10H - 12H



### Visite d'un jardin méditerranéen sec

Visite guidée du jardin agroécologique May Kobbi, un jardin méditerranéen et économe en eau. Les jardiniers pourront découvrir des techniques agroécologiques à mettre en place pour économiser l'eau dans son jardin.

/// Jardin May Kobbi, 404 rue Valéry Larbaud, 34090 Montpellier

Gratuit, inscription requise à : may@kobbi.fr  
Organisé par l'Association Terre & Humanisme avec le jardin de May Kobbi.



**MONTPELLIER**  
16H - 17H30



### Regard croisé - art alimentation

La Chaire UNESCO Alimentations du monde et le musée Fabre proposent aux participants de redécouvrir les œuvres du Musée sous l'angle des systèmes alimentaires et leur évolution à travers le temps. Une déambulation guidée à deux voix au croisement de l'histoire de l'art et des sciences sociales, environnementales et agronomiques.

/// 39 Bd Bonne Nouvelle, 34000 Montpellier

Gratuit, inscription requise sur le site internet du musée Fabre : [museefabre.fr](http://museefabre.fr)

Organisé par le Musée Fabre et La Chaire UNESCO Alimentation du Monde.



**SAINT-MATHIEU-DE-TRÉVIERS**  
17H - 19H30



### Marché paysan de Noël

L'association Les Paniers du Pic organise un marché paysan de Noël! De nombreux produits locaux à manger, à boire et à partager sur le marché de producteurs, ainsi que des idées cadeaux. Les contes de Noël de Séverine seront également de la partie pour les plus jeunes en cette période de Fêtes.

Une collation sera offerte au cours du marché. Convivialité et partage au menu!

/// Salle Jan Bonal, au Campotel, 34270 Saint-Mathieu-de-Trévières

Entrée libre et gratuite.  
Organisé par Les Paniers du Pic.

LES TEMPS FORTS  
Vendredi 6 décembre

## Ça fermente à Lodève

La fermentation est une des plus anciennes techniques de conservation des aliments. Nous mangeons tous les jours des aliments fermentés : yaourts, fromage, pain, brioche, olives, cornichons... Low cost, sobre en énergie, elle apporte aussi de la qualité nutritionnelle aux aliments. «Ça fermente à Lodève», c'est 5 ateliers de découverte de ces techniques qu'on peut pratiquer à la maison.



**LODÈVE**  
18H - 20H30



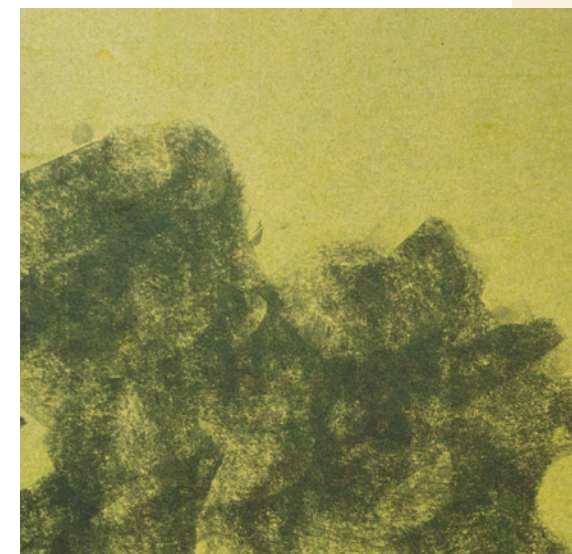
### Soirée « Soupe de mots! »

À mi-chemin entre atelier d'écriture, de lecture et dégustation culinaire, un moment convivial sur la thématique de la « soupe du vivant », pour venir combler nos fringales de mots avec Tatiana et Natacha!

/// La Distillerie - la Cantine, 10 bis rue de la Sous-Préfecture, 34700 Lodève

Atelier d'écriture : 12€. Participation libre pour le repas. Sur inscription au 07 61 13 92 44.

Organisé par La Distillerie.





Samedi 7 décembre

**GRABELS**  
9H30 - 12H



### La Grainothèque des Garrigues

Grâce à la grainothèque, les citoyens peuvent échanger des semences bio et reproductibles sur le marché de Grabels. Les curieux pourront en apprendre davantage sur les problématiques liées aux graines et échanger sur les pratiques au potager.

/// 1 place Jean Jaurès, 34790 Grabels  
Gratuit, sans inscription, stand sur le marché.  
Organisé par Association Gutenberg-Grabels.



**SAINT-ANDRÉ-DE-SANGONIS**  
10H - 12H



### Atelier initiation à la lactofermentation

L'association l'Avis Sauvage propose une initiation à la technique de la lactofermentation des légumes. C'est l'occasion d'apprendre à réaliser cette méthode de conservation en préparant son propre pot, et de déguster une lactofermentation aboutie!

/// Novel ID, Ecoparc Coeur d'Hérault  
La garrigue, 1 rue du Moulin à huile, 34725 Saint-André-de-Sangonis  
27€ par personne,  
inscription au 06 63 34 19 98  
ou clnbarbier@gmail.com  
Organisé par Association l'Avis Sauvage.



**FABRÈGUES**  
10H - 12H



### Balade et dégustation des vins au Domaine de Mirabeau

Découverte du Domaine de Mirabeau et d'une viticulture au service de la préservation de la biodiversité du massif de la Gardiole. Une balade dans les vignes permettra de comprendre pourquoi ces agriculteurs et agricultrices ont choisi de replanter d'anciens cépages languedociens, l'intérêt de la taille en gobelet, et le rôle des arbres et de la polyculture-élevage. La visite sera suivie d'une dégustation des vins à la cave.

/// Domaine de Mirabeau - RD 114, 34690 Fabrègues  
Gratuit, inscription à [bonjour@vignedecocagne.fr](mailto:bonjour@vignedecocagne.fr)  
Organisé par Vigne de Cocagne.



**MONTPELLIER**  
10H - 12H



### Visite guidée découverte de la permaculture

L'Oasis Citadine de Flaugergues propose une visite de la ferme urbaine collaborative à Montpellier, située sur les terres du Château de Flaugergues, au milieu des vignes. L'occasion de découvrir les bases de la permaculture et le fonctionnement de ce lieu unique. Repas partagé traditionnel de l'Oasis organisé après la visite : prévoir un petit casse-croûte pour participer au repas.

/// 87-69 rue de la Mogère, 34000 Montpellier  
Gratuit, sans inscription.  
Organisé par Oasis Citadine.



**LANSARGUES**  
11H PUIS 16H



49

### Visite-dégustation à la découverte du domaine de l'Enclos de la Croix et de ses secrets

Les participants rencontreront les différents acteurs du tiers-lieu : la permaculture avec Claire, la pépinière avec Bérangère et Olivier, la céramique avec Valérie, et la pastorale avec Richard et Pascale. Ces acteurs expliqueront cette philosophie, les avantages de l'agriculture biologique, et l'intérêt de la traction animale. Ils proposeront une dégustation des produits issus de cette biodiversité.

/// 2 avenue Marius Alès, 34130 Lansargues  
11€ par adulte, réservation par téléphone au 06 71 56 11 88.  
Organisé par Enclos de la Croix.



**MONTPELLIER**  
14H - 17H



50

### Fresque du sol vivant : jouer pour comprendre les sols

L'Atelier des sols vivants est un Serious Game (« Jeu sérieux ») qui vise à sensibiliser et acculturer le grand public aux enjeux liés à la préservation et à la régénération des sols.

À travers 30 cartes et en 2h30, il permet d'acquérir les connaissances fondamentales sur les sols, la vie qu'ils renferment, les cycles biogéochimiques dont ils sont un élément clé, de comprendre les impacts des pratiques agricoles et d'ouvrir une discussion fertile sur les actions à mener pour engager la société vers une meilleure gestion de cette ressource finie.

/// 87-69 rue de la Mogère, 34000 Montpellier  
Gratuit, inscription sur BilletWeb : [billetweb.fr/fr-session-de-latelier-des-sols-vivants-07-12-montpellier](http://billetweb.fr/fr-session-de-latelier-des-sols-vivants-07-12-montpellier)  
Organisé par Forever.



**CLAPIERS**  
14H - 16H30



51

### Céréales et légumineuses : un duo de choc dans ton assiette !

Un atelier pour découvrir la diversité et les bienfaits nutritionnels des céréales et des légumineuses, depuis leurs origines jusqu'à notre assiette, observation au microscope comprise !

/// Médiathèque de Clapiers, 12 avenue Albert Camus, 34830 Clapiers  
Gratuit, inscription auprès de la médiathèque, sur place ou par téléphone 04 67 56 46 20.  
Organisé par INRAE Occitanie-Montpellier, UMR IATE, Genopolys.



**SAINT-JEAN-DE-VÉDAS**  
14H - 17H



52

### Atelier boissons fermentées, kéfir et kombucha

À la médiathèque Jules Verne, l'association les Myxonautes propose de réaliser deux boissons fermentées : le kéfir dit « de fruits » et le kombucha. Le principe de la fermentation sera abordé pour comprendre les processus biologiques à l'œuvre, et différentes recettes, originales ou plus classiques, pourront être testées. Les participants et participantes repartiront avec une souche de ferment et le matériel pour les entretenir à la maison.

/// 21 rue Auguste Renoir, 34430 Saint-Jean-de-Védas  
Gratuit, sur inscription à l'accueil de la médiathèque ou au 04 67 15 47 57.  
Organisé par la Médiathèque Jules Verne.





Samedi 7 décembre

**SAINT-JEAN-DE-VÉDAS**  
14H - 17H30



### Atelier cuisine du jardin

Au parc du Terral, les familles découvriront le jardin nourricier et cuisineront en famille un goûter sain et savoureux. Au menu : fromage à tartiner aux aromates du jardin et son pita « express ». Cela sera suivi par la dégustation des créations.

/// **Rendez-vous devant l'entrée du Terral. Château du Terral, allée Joseph Cambon, 34430 Saint-Jean-de Védas.**

Gratuit, inscription requise à [maisondelanature@saintjeandevedas.fr](mailto:maisondelanature@saintjeandevedas.fr) ou par téléphone 04 67 13 82 31.

Organisé par la Maison de la Nature et de l'Environnement.



**MONTPELLIER**  
14H - 17H30



### Bocaux en fête : récup' de tomates vertes !

L'Association Les ami-e-s de la Cagette propose au public un atelier de bocaux anti-gaspi cuisinés à partir de tomates vertes, qui sont des tomates qui n'ont pas pu mûrir mais qui sont bonnes à consommer une fois cuisinées. Les tomates seront achetées solidairement auprès d'un maraîcher bio local. Au menu pour ces bocaux de fête : chutney et pickles de tomates vertes pour pimper le menu de Noël, et confiture pour les becs sucrés. Étiquetage et customisation des bocaux pendant la cuisson, pour de jolis cadeaux au pied du sapin. L'atelier se clôturera à 17h30 par une dégustation du chutney et de la confiture. Et chacun, chacune repartira avec ses bocaux chez soi ! Il sera également possible d'en acheter sur place à petit prix.

/// **Maison Campredon (accueil Secours catholique - quartier Gambetta), 5 rue du général Campredon, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire avant le 30 novembre par mail à [edupopcuisine@gmail.com](mailto:edupopcuisine@gmail.com)

Organisé par l'Association Les ami-e-s de la Cagette.



**LES TEMPS FORTS**  
Samedi 7 décembre



## En route pour un voyage gustatif autour du monde

**MONTPELLIER**  
14H - 23H



Pour marquer la fin de cette édition de Manger comme on sème, la FR CIVAM Occitanie, la Maison pour tous Jean-Pierre Caillens et la Métropole de Montpellier proposent une après-midi et une soirée festives qui emmèneront le public vers d'autres horizons. Parce que manger est aussi une manière de découvrir d'autres cultures ! Ateliers de cuisine du monde et repas partagé, spectacle, musique venue d'ailleurs, exposition, marché de produits exotiques et locaux, stand librairie du voyage et des saveurs lointaines... Tout pour nous faire voguer vers les quatre coins du monde le temps d'une soirée.

**14h** : Marché de producteurs – mêler produits locaux et saveurs lointaines

**15h** : Ateliers cuisine du monde, en musique ! – faire voyager ses 5 sens

**19h** : Apéritif offert par la Maison pour Tous – partager en toute convivialité

**19h30** : Spectacle-théâtre – s'évader et s'émerveiller

**20h** : Repas partagé – dégustation des plats préparés pendant les ateliers – goûter les savoir-faire d'ailleurs, cuisinés ici

**21h** : Concert de Salsa et danse – Fêter et bouger sur un rythme ensoleillé

/// **Maison pour tous Jean-Pierre Caillens, place de Tibériade, 34070 Montpellier**

Gratuit, inscription requise pour les ateliers et le repas partagé. Toutes les infos sur le site de la FR CIVAM : [civam-occitanie.fr](http://civam-occitanie.fr)



Organisé par FR CIVAM Occitanie, la Maison pour tous Jean-Pierre Caillens et Montpellier Méditerranée Métropole.



**Dimanche 8 décembre**

**MONTPELLIER**  
10H45 - 14H



**Atelier de cuisine participative Iranienne**

Blablacooks crée des occasions de rencontres interculturelles à travers des ateliers animés par des personnes riches d'une autre culture et souhaitant partager leurs savoir-faire en animant un atelier en français. L'atelier de cuisine partagé dure deux heures et est suivi d'une heure de repas et de rangement partagés.

/// Halle Tropisme, 121 rue de Fontcouverte, 34000 Montpellier - cuisine du coworking

Inscription sur [helloasso.com/associations/blablacooks](http://helloasso.com/associations/blablacooks)

8 personnes maximum.  
Organisé par Blablacooks.



Nous remercions tous les partenaires qui ont rendu possible l'édition Automne-Hiver de « Manger comme on sème, le festival des 4 saisons ».





