

FELLERING - RANSPACH - HUSSEREN - SAINT-AMARIN

3ÈME
EDITION

LA BONNE ASSIETTE

19 SEPTEMBRE - 29 NOVEMBRE 2025

A RANSPACH :

27/09 – Atelier cuisine parents-enfants – Petits-déjeuners

15/11 – Atelier cuisine – anti-gaspi et petit budget



APÉRO-
CONFÉRENCES



VISITES DE
PRODUCTEURS



ATELIERS
CUISINE

JE M'INSCRIS !

GRATUIT SUR INSCRIPTION

www.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 !

19 SEPT APÉRO-CONFÉRENCE | Tous addicts au sucre ?

18h30 - 21h | Fellingring (Foyer communal) - par Céline PORTAL (Vie Verte)

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

27 SEPT ATELIER CUISINE PARENTS-ENFANTS | Petits-déjeuners

9h30 - 12h | Ranspach (Salle des fêtes) - par Murielle HIGELIN (Murielle Naturopathie)

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

4 OCT ATELIER "DU CHAMP À L'ASSIETTE"

9h30 - 12h | Jardins de Wesserling - par l'association des Jardins de Wesserling

Cueillez vos propres légumes bio dans le potager puis rejoignez le chef au Resto du Potager pour les transformer en tartes gourmandes et pleines de fraîcheur !

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

18h30 - 21h | Fellingring (Foyer communal) - par Céline PORTAL (La Vie Verte)

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

21 OCT VISITE PRODUCTEUR | Chèvrerie bio

16h30 - 17h30 | Mollau - Chèvrerie Le CabriOlaït

Découvrez la fabrication du fromage de chèvre de la ferme... sans oublier la dégustation !

7 NOV APÉRO-CONFÉRENCE | Halte aux perturbateurs endocriniens !

18h30 - 21h | Écuries de Wesserling (Husseren) - Céline PORTAL (Vie Verte)

Apprenez les bons gestes pour limiter les perturbateurs endocriniens dans votre assiette.

15 NOV ATELIER CUISINE | Anti-gaspi et petit budget

9h30-12h | Ranspach (Salle des fêtes) - par Audrey KOELBERT (diététicienne-nutritionniste)

Faites le plein d'astuces pour transformer vos restes et épluchures en délicieux repas.

29 NOV ATELIER | Lactofermentation

9h30 - 12h | Saint-Amarin (Salle du Bailli) - par Céline LUCIANI

Initiez vous à la lactofermentation pour réaliser vos propres bocaux en toute simplicité.

ANIMATIONS GRATUITES SUR INSCRIPTION (places limitées)



sm4.fr |



contact@sm4.fr |



03 89 82 22 50

