

# Le Civam du Vidourle

«CIVAM» signifie **Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.**

C'est un réseau d'associations loi 1901 ayant pour objectif d'appuyer et d'accompagner des initiatives pour dynamiser les territoires ruraux ou des filières agricoles par un développement durable et solidaire.

**Le CIVAM du Vidourle a pour objectif** de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens. Cette association a créé deux vergers paysagers et participé à la mise en place d'un sentier de découverte sur la commune d'Aubais (Gard).

## Il mène des actions sur les thèmes :

- sensibilisation aux dangers des pesticides et d'initiation au jardinage bio (Jardin et Verger Ecole Bio),
- cuisine bio,
- production citoyenne d'électricité photovoltaïque,
- cueillette et cuisine des plantes sauvages,
- compostage de proximité à la ferme ,
- éco habitat et des énergies renouvelables.

Cette action a le soutien de :



## Organisation et animation :

CIVAM du Vidourle tél. 04 66 77 11 12 - [www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)

## Renseignements :

06.31.69.51.43. [mireillemaurin@sfr.fr](mailto:mireillemaurin@sfr.fr)

## Bulletin d'inscription

à retourner au CIVAM du Vidourle  
Domaine de Puechlong 30610 St-Nazaire-des-Gardies

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

Je m'inscris au **cycle d'ateliers de 7 séances**

(130 €+ 9 €<sup>1</sup>) - repas compris

Je m'inscris au **week-end Cuisine Bio** (135 €+ 9 €<sup>1</sup>) -  
hébergement et repas compris

<sup>1</sup> Sauf si déjà à jour de ma cotisation annuelle au CIVAM du Vidourle

Je joins un chèque de ..... € à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

<sup>1</sup> Sauf si déjà à jour de ma cotisation annuelle au CIVAM du Vidourle

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_  
Signature

# Cuisiner Bio et autrement

## Des ateliers pratiques pour apprendre

### à pimenter votre quotidien et manger sain pour trois fois rien\*

2013  
2014

à Sommières



**Manger Bio**  
c'est cultiver la saisonnalité,  
la proximité, la diversité



# Cuisiner Bio et autrement

*En groupe de 12 à 15 personnes, dans la détente,  
et la simplicité, vous préparerez un repas.*

*Ensuite les papilles lentement et finement  
aiguës, vous dégusterez ensemble le fruit  
de vos réalisations.*

## Deux formules

### ► Cycle de 7 séances

qui se dérouleront de 9h00 à 15h00  
dans les locaux de CALADE à Sommières les :

Samedi 28 septembre  
Samedi 12 octobre  
Samedi 14 décembre  
Samedi 25 janvier  
Samedi 15 février  
Samedi 22 mars  
Samedi 12 avril

### ► Et un week-end

**Samedi 16 et dimanche 17 novembre**

Dans les locaux du CART à Sommières,  
31 rue Emilien DUMAS.



Manger moins de  
viande pour la planète  
et la santé ?  
Découvrez les  
alternatives  
aux protéines animales.

Manger, c'est s'engager !!!

Achetez local,  
privilégiez les produits  
de saison,  
refusez de manger  
n'importe quoi !  
Des trucs et astuces  
pour y parvenir.

Des recettes «sans»  
gluten ? lait ? oeufs ?  
mais avec des saveurs,  
de l'originalité,  
des couleurs,  
du plaisir.

Ça existe, vous  
les réaliserez !

Bio,  
pas cher,  
facile,  
équilibré ?

C'est possible !  
Vous le ferez.

### Des ateliers animés par :

Nirmala Daniel  
Sophie Cuisinier  
Laure Limouzin  
Mireille Maurin

