



# Fête de l'écologie...et de la santé !

Samedi 23 septembre 2017 Institut Européen d'Ecologie  
Cloître des Récollets - Metz

Causeries et ateliers proposés par  
l'association Jardin Gourmand  
et animés par Gérard Verret



**11h30**

**Causerie**

- L'alimentation vivante, c'est quoi ?

**12 h**

**Atelier-démonstration**

- Boissons probiotiques : kéfir, kombucha et autres avec dégustation



**12h30**

**Causerie**

- Inversion de regard et accès à l'émerveillement

**13h30**

**Atelier-démonstration**

- Graines germées : culture et astuces de consommation

**14h**

**Atelier-démonstration**

- Fabrication des légumes fermentés



**14h30**

**Causerie**

- Les bonnes bactéries dans notre alimentation

**15h**

**Atelier-démonstration**

- Secrets des fleurs cristallisées

**15h30**

**Causerie**

- Gastronomie sauvage et abondance frugale



**16h**

**Atelier-démonstration**

- Tartinades d'oléagineux-légumes avec dégustation

***L'alimentation vivante, c'est pouvoir se dire « bon appétit ! » ...Plutôt que « bonne chance ! »***  
*D'après Pierre Rabhi*