



De la graine à l'assiette

Yverdon se met à table!

de mai à septembre 2014



Un festival
pour consommer mieux,
redécouvrir les saveurs de saison
et choper la main verte!

www.yverdon.ch/graine-assiette

De la graine à l'assiette: programme du festival



Marché du soir et tapas du terroir

Judi 8 mai: 17h-19h

Place de l'Ancienne Poste, Yverdon-les-Bains

Vous souhaitez partager un moment convivial après le travail, déguster des vins de la région avec des tapas du terroir et acheter des fruits et légumes de la région? Participez avec vos collègues et amis à notre marché du soir!

Partenaires: Terre Ferme, Cave du Château de Valeyres – Benjamin Morel, Trio Jazz du Conservatoire d'Yverdon, Manor



Pimp your balcony: un coach, un kit et vos légumes pour l'été!

Samedi 17 mai: 9h30-12h30 ou 13h30-16h30

Cour du Château, Yverdon-les-Bains

Vous souhaitez transformer votre balcon en potager coloré? Une coach vous accompagnera dans l'art de cultiver fruits, légumes, fleurs ou plantes aromatiques sur quelques m². De multiples conseils et astuces seront présentés pour vous donner envie de mettre la main à la terre. Après le cours, un marché proposera des graines potagères oubliées, des hôtels à insectes auxiliaires et des BACSACS, contenants spécialement prévus pour les potagers de balcon.

Ce cours est payant (Fr. 30.-) et les places sont limitées, alors inscrivez-vous sur : www.yverdon.ch/graine-assiette

Partenaires: equiterre, ProSpecieRara



Mettre en pratique la Charte des Jardins

Samedi 24 mai: 9h30-11h ou 13h30-15h

Les Jardins du cœur, av. des Sports 42, Yverdon-les-Bains

Vous avez un jardin et vous souhaitez l'entretenir de façon écologique? Vous vous demandez quelles espèces planter et comment attirer des insectes bénéfiques à la biodiversité urbaine? Participez à cet atelier sur la Charte des Jardins, afin d'apprendre quelques gestes respectueux de l'environnement et plein de trucs et astuces pour favoriser la vie foisonnante de votre jardin! Cet atelier s'insère dans le cadre de la Fête de la nature.

Ce cours est gratuit mais les places sont limitées, alors inscrivez-vous sur : www.yverdon.ch/graine-assiette

Partenaire: Les Jardins du cœur



Se nourrir sainement avec un petit budget

Samedi 14 juin : 9h30-11h ou 13h30-15h

Espace Prévention, Rue du Pré 2, Yverdon-les-Bains

Vous trouvez que le chemin pour manger sainement est parfois semé d'embûches? Qu'alimentation équilibrée rime avec mission impossible? Ou alors que cela coûte trop cher? Si vous souhaitez manger sainement à petit prix, cet atelier théorique et pratique est pour vous!

Ce cours est gratuit mais les places sont limitées, alors inscrivez-vous sur : www.yverdon.ch/graine-assiette

Partenaire: Espace Prévention



Conserver les légumes pour l'hiver

Samedi 16 août : 9h30-12h ou 13h30-16h

Collège Pestalozzi, Yverdon-les-Bains

Comment savourer ses tomates, ses herbes ou ses poires tout au long de l'année? Grâce aux conserves! Ce cours pour apprendre à réaliser des conserves maison vous permettra de profiter de votre récolte estivale lors de vos soirées hivernales.

Ce cours est payant (Fr. 30.-) et les places sont limitées, alors inscrivez-vous sur : www.yverdon.ch/graine-assiette

Partenaire: Martine Rauber (Association des Paysannes Vaudoises)



Cuisiner les saveurs d'antan

Samedi 6 septembre: 9h-13h ou 16h-20h repas compris

Collège Pestalozzi, Yverdon-les-Bains

Vous souvenez-vous du goût des légumes que nous préparaient nos grands-mères? Connaissez-vous le secret des chips de panais, de la mousseline de rutabaga ou encore, des gnocchi de patates violettes? Ce cours de cuisine vous apprendra à mettre en musique des légumes d'autrefois et vous donnera envie de participer à la sauvegarde des espèces oubliées. Inscrivez-vous avec un-e ami-e et dégustez ensuite votre délicieux repas!

Ce cours est payant (Fr. 30.-) et les places sont limitées, alors inscrivez-vous sur : www.yverdon.ch/graine-assiette

Partenaire: Terre Ferme



Concours de cuisine L'ASSIETTE DU CHEF

Vous souhaitez devenir Chef d'un jour ? Inscrivez-vous par équipe de deux et participez au concours organisé par la Ville d'Yverdon-les-Bains. La condition? Proposer une recette constituée de produits locaux et de saison. Le Jury se prononcera lors de la fête de clôture du 27 septembre et la meilleure assiette sera proposée à la carte du restaurant La Table de Mary! Premier prix : un souper aux chandelles à la Table de Mary (Cheseaux-Noréaz).

Plus d'informations sur www.yverdon.ch/graine-assiette



Grande Fête DE LA GRAINE À L'ASSIETTE

Le 27 septembre de 10h à 17h, la place Pestalozzi ravira tous vos sens !

Touchez (des graines, du terreau, des plantons), dégustez (diverses espèces de tomates oubliées, des tapas du terroir) et sentez (des odeurs fraîches et variées)! Un parcours qui vous amènera de la graine à l'assiette!

- Récolte de graines de tomates avec *ProSpecieRara*
- Confection de bombes de graines potagères et repotage de légumes d'hiver avec *equiterre*
- Réalisation d'abris à abeilles sauvages avec *Pro Natura*
- Découverte de la diversité des graines avec *Kokopelli*
- Confection de brochettes de fruits de saison avec *l'Espace Prévention*
- Confection et cuisson de pain avec *Terre Ferme*
- Découverte de l'agriculture contractuelle de proximité avec *Terre Ferme et Uniterre*
- Astuces pour acheter sain et bon marché avec *l'Espace Prévention*
- Concours de cuisine L'assiette du Chef
- Dégustation à l'aveugle avec *Terre Ferme*
- Dégustation de légumineuses avec *Caritas Vaud*
- Découverte gustative de plusieurs espèces de tomates avec *ProSpecieRara*
- Tapas du terroir avec *Saveurs Okanagan*
- Dégustation de vins de la région avec *les Caves du Château de Valeyres*
- Découverte de jeux sur l'alimentation avec *la Ludothèque*
- Contes des Sages de La Nature par la conteuse *Nasma Al'Amir*
 - o De la graine à l'assiette, une histoire de respect, de magie et de gourmandise. **Tout Public – de 11h à 11h45 à la salle Léon-Michaud du Château**
 - o Contes improvisés sur le même thème avec la participation et les propositions des enfants de 3 à 10 ans. **Pour les enfants - de 13h30 à 14h à la salle Léon-Michaud du Château**
- Dédicace et partage d'astuces culinaires par **Mary Nozahic, cheffe de La Table de Mary**, nommée «cuisinière de l'année 2012» par le guide Gault&Millau, entre **10h et 11h au stand Payot**. Vous y trouverez aussi de nombreux ouvrages de référence.
- Du 23 au 26 septembre, *le restaurant de la Chandelle* vous propose un menu spécial à base de produits du terroir et de légumes oubliés ainsi que des conseils «Fourchette verte».



**De la graine
à l'assiette**
Yverdon se met à table!

Vous souhaitez redécouvrir le lien entre les aliments plantés et leur arrivée dans votre assiette? Apprendre à connaître ceux qui les ont cultivés? Avoir le plaisir de mettre la main à la terre et de cultiver les fruits et légumes que vous allez déguster? (Re)découvrir le goût des fruits et légumes de saison? Ce festival est pour vous!

**Soyez les bienvenus : de mai à septembre 2014,
Yverdon se met à table !**