

MONTEREAU

Miam
Miam
2016



Le rendez-vous
de l'alimentation heureuse

ENTRÉE LIBRE



Du 10 au 16 octobre

Salle François Mitterrand

Avenue de Surville



Montereau
FAULT-YONNE

Le rendez-vous de l'alimentation heureuse !

La transformation de nos modes de vie, de consommation et la profusion des denrées disponibles ont profondément modifié nos habitudes alimentaires. Pour répondre à vos questions et vous permettre de vous sentir « mieux dans votre assiette », la Ville et le SIRMOTOM organisent « Miam Miam 2016 », du 10 au 16 octobre à la salle François Mitterrand.



Et pour ponctuer cette aventure « bien vivre, bien manger », assistez à des conférences, des ateliers pratiques, des spectacles divertissants et dégustez des repas aussi délicieux qu'équilibrés !

Venez nombreux au rendez-vous de l'alimentation heureuse !

Expositions, animations... vous saurez tout sur l'équilibre alimentaire, l'hygiène de vie, le plaisir de la table, l'étiquetage des produits.

Yves Jégo
Maire de Montereau-fault-Yonne
Député de Seine-et-Marne



5 univers présentés :

Chaque thème est symbolisé par une couleur que vous retrouvez dans les intitulés du programme.

■ MIAM ET FAIT MAISON :

Manger avec plaisir et à moindre coût, du frigo au fourneau

■ MIAM ET POTAGER :

Manger des produits qualité, du lopin de terre au plan de travail

■ MIAM ET EN FORME :

Manger équilibré, de l'assiette au carnet de santé

■ MIAM ET DÉVELOPPEMENT DURABLE :

Manger éco-responsable, du caddie à la poubelle

■ MIAM ET CULTURES :

Se nourrir à Montereau et dans le monde, des recettes de grand-mère aux repas conviviaux.



LUNDI 10 OCTOBRE

■ 19h15 : mini-conférence - « Le modèle alimentaire des Français »

Quelles sont les nouvelles évolutions du comportement alimentaire qui se profilent à l'horizon ?

Par Pascale HEBEL : directrice du département comportement et alimentation du CREDOC

■ 19h45 : show culinaire - « Cuisiner bon et sain avec un petit budget »

Un chef et une nutritionniste vous initient à une cuisine simple à moindre frais !

Par les Rencontres Cuisine et Santé®.

■ Fin de journée : buffet Monterelais

Repas concocté par les participants de l'atelier Cuisine et Nutrition du Centre Social.



MARDI 11 OCTOBRE

■ 19h - 21h30 : soirée cuisine avec 2 ateliers au choix

Plutôt Sucré ? Préparation de délicieux macarons.

Plutôt Salé ? Réalisation d'une recette avec des produits de saison. Quels produits acheter, comment les cuisiner et les conserver ?

Sur inscription au **0 800 456 315** Service & appel gratuits (depuis un poste fixe)



Demandez le programme !



MERCREDI 12 OCTOBRE

■ 14h - 14h45 : l'heure du conte (2-7 ans*)

De belles histoires de repas et de goûter pour se régaler.

■ 14h - 16h : atelier pâtisserie (8-16 ans*)

Réalisation de petits financiers !

■ 14h - 17h : les bons choix dans le caddie (adultes)

Jeux pour vous aider à mieux choisir vos produits et les conserver.

■ 16h - 17h : les éco-gestes dans la cuisine (adultes)

Astuces pour réduire vos factures.

■ 14h - 16h : alimentons-nous (tout public)

Apprenez à reconnaître les grandes familles d'aliments et des nutriments pour manger équilibré.

■ 15h30- 17h : gâteaux du monde (tout public)

Devinez de quelle partie du monde sont issus les gâteaux présentés ?

■ 19h - 21h : ciné-débat « DEMAIN »

« Se nourrir pour ne pas disparaître » : projection d'un extrait du film, suivi d'une discussion avec le public et buffet de produits biologiques (gratuit).

Par Biocoop et le Réseau National des Jardins de Cocagne.

* Sous la responsabilité des parents (enfants accompagnés jusqu'à 12 ans)



JEUDI 13 OCTOBRE

■ 19h - 21h : conférence « bien dans sa tête, bien dans son assiette »

Quel est le lien étroit entre notre moral, notre corps et notre assiette.



VENDREDI 14 OCTOBRE

Soirée végétarienne

■ 19h - 20h : atelier cuisine

Découvrez avec Odile Davy, naturopathe, des recettes d'apéro-dinatoire sans matière animale.

■ 20h15 - 21h : mini-conférence « Alternative végétarienne »

Pénétrez l'univers du végétarisme, sa philosophie et ses astuces.

Par Elodie Vieille Blanchard, présidente de l'association des végétariens de France.



Demandez le programme !



SAMEDI 15 OCTOBRE

Petit marché de produits locaux - toute la journée

- **11h30 - 13h : atelier - Le tri sélectif dans la cuisine (tout public)**
A chaque déchet sa destination, y compris dans la cuisine !
- **11h30 - 13h : atelier - Un jardin sur mon balcon (tout public)**
Apprenez à construire votre propre mini-jardin !
- **11h30 - 12h15 : l'heure du conte (2-7 ans*)**
D'incroyables histoires de petits cuisiniers seront contées.
- **13h30 - 15h30 : atelier goûter enfants/grands-parents**
Avec vos grands-parents réalisez et dégustez 3 délicieuses recettes de goûters d'antan.
Sur inscription au **0 800 456 315** Service & appel gratuits (depuis un poste fixe).
- **14h - 16h : atelier « mangez-bougez ! » (tout public)**
Qu'est-ce qu'une calorie ? Combien notre corps en utilise-t-il pour dormir, courir, manger ?
- **16h - 20h : atelier « disco-soupe des cultures » (tout public)**
Venez cuisiner en musique les invendus du marché pour préparer des soupes savoureuses.
- **18h - 19h : spectacle « Nous sommes ce que nous mangeons » (tout public)**
Durant la disco-soupe, 2 professeurs apprendront de manière décalée aux enfants des trucs et astuces sur leur alimentation.
Par la Compagnie de théâtre Drôle de Science.
- **20h15 - 21h30 : « histoires de repas » et remise de prix (tout public)**
Venez écouter de belles histoires contées évoquant recettes et souvenirs !
Suivi de la remise des récompenses du concours « Recettes du Pays Montereinois »

* Sous la responsabilité des parents (enfants accompagnés)

DIMANCHE 16 OCTOBRE

- **14h - 17h : « Pause Tisane » (tout public)**
Composez votre propre tisane.
- **14h - 15h30 : atelier cuisine « La gamelle » (adultes)**
A cours d'idée pour préparer votre déjeuner pour le travail ?
- **14h - 16h : atelier « les sens en éveil » (tout public)**
Un repas mobilise tous les sens.
Venez expérimenter votre repas autrement !
- **17h - 17h30 : le grand quizz (tout public)**
Un spectacle interactif et burlesque pour tester vos connaissances acquises à Miam Miam 2016.



Demandez le programme !

Concours

« Miam Miam 2016 : recettes du pays Monterelais »

Vous détenez une recette (salée ou sucrée) et vous souhaitez la partager ?
Les gagnants verront leur œuvre gastronomique publiée dans le « Livre de recettes des habitants de la Région de Montereau ».



Envoyez votre recette et sa photo à sirmotom@wanadoo.fr
avant le vendredi 30 septembre.

Si elle est sélectionnée, vous devrez l'apporter à la salle François Mitterrand
samedi 15 octobre à 18h, où votre plat sera évalué par un jury.

Remise des prix à 20h45.

Scolaires : Toute la semaine, un programme pédagogique destiné aux établissements scolaires est organisé à la salle François Mitterrand. Il est également présenté dans les cantines par la société Élior.



INFOS :

Miammiam2016montereau@gmail.com - Tél. 01 60 57 21 39

