

LAMBALLE TERRE & MER  
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

# LA MAISON DE L'ALIMENTATION ITINÉRANTE

Du 10 au 30 avril 2025

Du mardi au samedi

Place du marché · Lamballe-Armor



Ateliers, évènements, rencontres...

Retrouvez tout le programme sur [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com)



[lamballe-terre-mer.bzh](http://lamballe-terre-mer.bzh)



**LAMBALLE  
TERRE & MER**  
Communauté d'agglomération

## 20 JOURS POUR MANGER MIEUX !

Lamballe Terre & Mer et ses partenaires vous proposent un riche programme autour de l'alimentation.

Que ce soit dans la Maison de l'alimentation itinérante ou hors les murs, sur le territoire de Lamballe Terre & Mer, participez aux ateliers, rencontrez des professionnels de l'alimentation et amusez-vous sur les diverses animations qui vous sont proposées !



### **PLANTES SAUVAGES ET COMESTIBLES**

**Dimanches 30 mars, 13, 27 avril et 11 mai** 

30 mars : Parc équestre

13 avril : Le long du Govéssant

27 avril : Les Ponts Neufs

11 mai : Sentier des Douaniers

Restaurant La Tête noire, 8 rue du Four, Lamballe-Armor

Tarifs (repas compris, transport à la charge des participants) : 50€/adulte, 30€/enfant jusqu'à 12 ans

Sur inscription : 02 96 31 53 45 ou [latetenoire22@gmail.com](mailto:latetenoire22@gmail.com)

Organisation : Restaurant La Tête Noire

Suivez Nicolas et Sothy sur le terrain pour observer, identifier et cueillir les plantes sauvages comestibles. Rejoignez-les ensuite au restaurant pour apprendre à les préparer, les cuisiner et, bien entendu, les déguster autour d'un repas convivial.

### Suivez le guide :

 Dans la Maison de l'alimentation

 Chez nos partenaires

 Ateliers

 Dégustations

 Démonstrations

 Échanges

 Film & expositions

 Jeux

### **TOUT SAVOIR SUR LE TRI ET LE COMPOSTAGE**

**Du jeudi 10 au samedi 26 avril**



Jeudi 10 avril : 9h-13h

Samedi 12 avril : 12h-16h

Mercredi 16 avril : 11h-14h30

Jeudi 17 avril : 9h-13h

Mercredi 23 avril : 11h-14h30

Jeudi 24 avril : 9h-13h

Samedi 26 avril : 10h-14h

Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor  
Gratuit - Entrée libre

Organisation : Lamballe Terre & Mer

Vous avez 1001 questions sur le tri et le compostage ? Rencontrez les Ambassadeurs du tri et de la prévention de Lamballe Terre & Mer. Vous saurez ainsi comment réduire et trier vos déchets et comment gérer votre composteur.

### **« ANTI GASPI ! » CONSEILS ET ASTUCES POUR LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE !**

**Jeudi 10 avril** 

9h-12h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit  
Organisation : Aux goûts du jour

À travers des petits jeux, découvrez des astuces « anti gaspi » et des recettes simples et équilibrées.

## LA GRAINE DU FUTUR

**Jeudi 10 avril**  

14h-16h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · 3€/personne  
À partir de 10 ans · Sur inscription : [magasin.lafermedemariejeanne@gmail.com](mailto:magasin.lafermedemariejeanne@gmail.com) · Organisation : La Ferme de Marie-Jeanne

Découvrez la graine du futur ! En extérieur, trouvez les indices cachés dans les coffres et résolvez les énigmes grâce aux 5 ateliers.

## (TOUT) PETIT FERMIER

**Vendredis 11, 18 et 25 avril** 

Magasin de La Ferme de Marie-Jeanne, 1 Lourmel, Andel · 5€/enfant  
· Tout petit fermier (de 3 à 5 ans) : 10h-11h  
· Petit fermier (de 5 à 10 ans) : 14h30-16h  
Sur inscription : [magasin.lafermedemariejeanne@gmail.com](mailto:magasin.lafermedemariejeanne@gmail.com)  
Organisation : La Ferme de Marie-Jeanne

Que dirais-tu de passer un moment à la ferme et de goûter à la vie de fermier ? Viens enfiler tes bottes et vivre l'expérience d'un p'tit fermier. Nous prendrons soin des animaux, ramasserons des œufs et, bien sûr, nous nous régalerons d'une gourmandise fermière bien méritée !

## DÉGUSTATION DE PLATS CUISINÉS VÉGÉTARIENS

**Vendredi 11 avril**  

10h30-12h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : L'Atelier des 3 sœurs

Découvrez la nouvelle gamme de plats cuisinés végétariens BIO, locaux et de saison de L'Atelier des 3 sœurs... Et donnez votre avis !

## L'ALIMENTATION SAINE

**Vendredi 11 avril**  

12h-18h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : Maxime Cardon

Maxime Cardon, diététicien nutritionniste et préparateur physique, vous propose un moment de discussion autour de l'alimentation saine. Il répondra à toutes vos questions et vous aiguillera dans votre quête du mieux manger.



## **PRENEZ-EN DE LA GRAINE INVITE LES MORDUS DE LA POMME**

**Vendredi 11 avril** 

18h · Bibliothèque de Lamballe-Armor, 14 rue Père Ange Le Proust, Lamballe-Armor · Gratuit  
Organisation : Ville de Lamballe-Armor

Les amateurs de jardinage de l'animation « Prenez-en de la graine », proposée par la bibliothèque, vous donne rendez-vous en compagnie des Mordus de la pomme, une association spécialisée dans le développement et la promotion de la pomme. Échangez avec des bénévoles passionnés au sujet de variétés anciennes, de l'entretien des vergers et des savoir-faire autour de la pomme.

### **3 PLATS SAVOUREUX, VÉGÉTARIENS, DU QUOTIDIEN, À REFAIRE CHEZ SOI**

**Vendredi 11 avril** 

18h30-22h · MJC de Lamballe-Armor · Gratuit · Sur inscription : [lesjeudisdelatransition@mailo.com](mailto:lesjeudisdelatransition@mailo.com) · Questions : 07 88 51 78 75

Cuisinez et mangez des plats du quotidien (30 mn de préparation), 100% végétaux et complets. Au menu : Chili, saveurs d'Asie avec un sauté de légumes et hachis parmentier savoureux. Petits plus : vous apprendrez à faire vos conserves de haricots rouges, graines germées de haricots mongo et lentilles et à préparer votre soja !

### **LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, C'EST JAMAIS TROP !**

**Samedi 12 avril** 

10h-13h et 14h-17h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit  
Entrée libre · Organisation : INTERFEL

Jeux, défis et quiz ludiques autour des fruits et légumes frais. Découvrez à quel point les tartes, c'est du gâteau ! Dégustation à la clef !

## **ÀÏE ! LA NOTE EST SUCRÉE !!**

**Du mar. 15 au jeu. 27 avril** 

Horaires d'ouvertures · Médiathèque Le Blé en Herbe, 1 rue Guérinet, Erquy  
Gratuit · Entrée libre · Organisation : Ville d'Erquy

Cette exposition fait le point sur l'augmentation spectaculaire de notre consommation de sucre depuis un siècle et de ses effets néfastes sur notre santé.

## **LA BINÉE PAYSANNE**

**Mardis 15 et 29 avril** 

Mardi 15 avril : 11h-12h30

Mardi 29 avril : 14h-15h30

Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor  
Gratuit · Entrée libre  
Organisation : La Binée Paysanne

Commerce local : découvrez les paniers bio de la Binée paysanne.

### **PETIT DÉJEUNER ET GOÛTER**

**Mercredis 16 et 23 avril**



14h30-16h30 · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit  
Sur inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com) · Organisation : Aux Goûts du Jour

Aux Goûts du Jour vous propose un atelier de cuisine collectif pour découvrir des recettes rapides, gourmandes et à petits prix, adaptées pour le petit-déjeuner et le goûter.

Dégustation à la fin de l'atelier !

## C'EST QUOI « LA BIO » ?

**Jeudi 17 avril** 

9h-13h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : Biocoop Lamballe

Qu'est-ce que « la BIO » ? Quelles sont les valeurs Biocoop ? Vous saurez tout autour d'une dégustation de produits bio !

## LE SUCRE, ENTRE PLAISIR ET RAVAGES, CONFÉRENCE D'ÉMELINE ROUX

**Jeudi 17 avril** 

18h · Médiathèque Le Blé en herbe, 1 rue Guérinet, Erquy · Gratuit · Sur inscription : [biblio@erquy.bzh](mailto:biblio@erquy.bzh) ou 02 96 72 14 24 · Organisation : Ville d'Erquy

En lien avec l'exposition « Aïe ! La note est sucrée !! », la médiathèque accueille Émeline Roux, maîtresse de conférences en biochimie alimentaire à l'Université de Rennes, pour une conférence autour du sucre. Indispensables à notre survie, consommés en excès, certains sucres sont pourtant de véritables bombes à retardement pour notre organisme.

## PRODUITS D'ICI, CUISINE D'AILLEURS : LE JAPON

**Vendredi 18 avril** 

12h-13h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Sur inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com)  
Organisation : Court-Bouillon

Venez cuisiner une recette de A à Z : un délicieux bouillon asiatique aux petits légumes, lard et sarrasin.



## CUISINER LES FLEURS

**Vendredi 18 avril** 

14h30-15h30 · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit  
Sur inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com) · Organisation : Court-Bouillon

Un atelier pour revoir les bases de la pâtisserie avec une tarte originale au bureau.

## CUISINER LE POISSON

**Vendredi 18 avril** 

17h-18h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Sur inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com)  
Organisation : Court-Bouillon

Cuisinons ensemble un grand classique de la cuisine française : filet de poisson du marché, asperges et sauce hollandaise.

## TERRE DE LIENS ET TERRES PAYSANNES ET CITOYENNES DU PENTHIÈVRE

**Samedi 19 avril** 

14h-18h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : Terre de liens et SCI Terres paysannes et Citoyennes du Penthièvre

Ensemble, faisons pousser des fermes ! Terre de liens et le collectif citoyens Terres Paysannes et Citoyennes du Penthièvre facilitent l'installation des paysans en agriculture biologique.  
L'idée ? Utiliser les épargnes des adhérents pour financer l'achat de ferme et aider les jeunes paysans à réduire leur endettement bancaire et à dégager des revenus de leur activité.





## COMMENT CONSTITUER UN PANIER ÉQUILIBRÉ ET DURABLE ?

**Mardi 22 avril** 

14h-16h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : Aux goûts du jour

Découvrez des trucs et astuces pour constituer votre panier de courses sain et pas cher.

## DÉCOUVERTE DE LA COQUILLE SAINT-JACQUES

**Mercredi 23 avril** 

11h-14h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : Confrérie de la Coquille Saint-Jacques pêchée en Côtes-d'Armor et Site Remarquable du Goût de la Coquille Saint-Jacques de la baie de Saint-Brieuc

Découvrez le produit, son histoire, sa vie, sa pêche et sa réglementation, sa cuisine et comment la déguster.

## VOISINS DE PANIERS

**Jeudi 24 avril** 

9h-12h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : Voisin de Paniers

Commerce local : qu'est-ce que les Voisins de Paniers ? Que propose l'association ? Qu'est-ce qu'un drive paysan ? Pour répondre à vos questions, rendez-vous à la Maison de l'alimentation itinérante autour de la table de découverte des producteurs. Des quiz vous seront aussi proposés.

## DISCO SOUPE

**Jeudi 24 avril** 

17h-21h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : association Faire & Souder

Cuisinez avant de déguster un bon repas et échangez sur vos besoins et vos envies, le tout, en présence d'un DJ !



## CRÉATION D'INFUSION

**Vendredi 25 avril** 

9h30-12h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Sur inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com)  
Organisation : Herbaterra

Découvrez les secrets des herboristes et apprenez à associer les plantes pour créer des infusions aussi belles que savoureuses, alliant arômes subtils et bienfaits naturels.

## LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

**Vendredi 25 et samedi 26 avril**



Vendredi 25 avril : 14h30-15h30

Samedi 26 avril : 10h-12h30

Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor  
Gratuit · Sur inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com) · Organisation : Aux Goûts du Jour

Échangez avec Mathilde, formatrice en éducation alimentaire à l'association Aux Goûts Du Jour, sur le sujet de la diversification alimentaire ainsi que sur l'intérêt du fait-maison pour bébé. Au menu : partage de conseils et de recettes simples.



## AU JARDIN DES MÉLANGES LAMBALLAIS : PORTES OUVERTES

**Samedi 26 avril** 

10h-12h et 15h-17h · Jardin communal, Chemin des Lavoirs  
Gratuit · Entrée libre · Organisation : Au jardin des mélanges lamballais

Rencontres et discussions autour du jardinage pour mieux se nourrir

## MARCHÉ NOMADE

**Samedi 26 avril** 

10h-13h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : Marché Nomade

Commerce local : Marché Nomade est un collectif de producteurs, artisans et indépendants bio et/ou locaux. Pour faire vos courses autrement, il propose un site de commande en ligne avec livraison à domicile.

## LA MARMITE NORVEGIENNE

**Samedi 26 avril** 

11h-12h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Sur inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com)  
Organisation : Collectif Transition de l'association Faire & Souder

Conciliez économies d'énergie et bons petits plats grâce à la marmite norvégienne ! Cet atelier propose d'en présenter les intérêts, les principes généraux et les différents modèles tout en dégustant un plat préparé pendant cette présentation.



## CUEILLETTE ET CUISINE SAUVAGE

Samedi 26 avril 

16h-18h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com)  
Organisation : Collectif Transition, Association Faire & Souder

Retrouvons-nous pour découvrir et glaner des plantes sauvages à préparer et déguster. Prévoyez vos gants de jardin ou de vaisselle, des chaussures confortables pour marcher et une boisson sans alcool locale à partager (jus, kéfir) pour la convivialité.

## APÉRO SAIN

Lundi 28 avril 

18h · Médiathèque Espace-Carouët  
Gratuit · Sur inscription : [bibliotheque.coetmieux@gmail.com](mailto:bibliotheque.coetmieux@gmail.com)  
ou 02 96 34 68 61 · Organisation : Ville de Coëtmeux

À vos tabliers ! Faire rimer apéritif et cuisine saine : c'est tout le programme de cet atelier où vous découvrirez, en compagnie de la naturopathe Nathalie Choyer, le tartare d'algues et autres tartinades de radis !

## CUISINE RÉUNIONNAISE

Mardi 29 avril 

10h-13h · Maison de l'alimentation itinérante, Place du marché, Lamballe-Armor · Gratuit · Sur inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com)  
Organisation : Association Régina Cuisine

Un chef réalisera, devant vous, une entrée et un plat réunionnais. Il expliquera ses actions et répondra à vos questions. Dégustation possible à la fin de la démonstration !

## CINÉ-ÉCHANGE RECETTES POUR UN MONDE MEILLEUR

Mardi 29 avril 

20h30 · Cinéma Le Penthièvre, 15 rue de Bouin, Lamballe-Armor · Gratuit  
Organisation : Collectif Transition, Association Faire & Souder

Le saviez-vous ? Notre assiette est le levier le plus puissant pour lutter contre le réchauffement climatique et garder un monde vivable. Aujourd'hui, notre système alimentaire est le principal responsable des menaces qui pèsent sur la planète. Il existe pourtant des solutions à portée de main. Venez les découvrir !

Après avoir vu le film « Recettes pour un monde meilleur », sélection 2020 du Festival ALIMENTERRE, échangez avec Pascale et Xavier Doussinault, du Verger Fleuri de Plestan (production de pommes et jus de pommes biologique) et Grégory Roche de La Pâture es Chênes à Hénon (permaculture).



## PERMACULTURE

Du 29 avril au 20 juillet 

Mardi : 16h-17h30, mercredi : 10h-12h  
et 14h-17h30, vendredi : 16h-17h30,  
samedi : 10h-12h · Médiathèque,  
Espace Carouët, Coëtmieux · Gratuit  
Entrée libre · Organisation : Ville de  
Coëtmieux

Prendre soin de la terre et des  
humains, créer l'abondance...  
Découvrez les 3 piliers de la  
permaculture.



## FRAISE PARTY

Mercredi 30 avril 

10h-11h30 · Maison de l'alimentation  
itinérante, Place du marché,  
Lamballe-Armor · Gratuit · Sur  
inscription : [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com)  
Organisation : Nutri Saveur

L'atelier « Fraise Party » invite les  
enfants à explorer ce fruit à travers  
des jeux sensoriels, une dégustation  
et la découverte de son cycle de vie.  
À la fin, ils deviendront de véritables  
petits experts de la fraise !



## LES TCA (TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE)

Mercredi 30 avril 

12h45-14h · Maison de l'alimentation  
itinérante, Place du marché,  
Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : SAB22 - Solidarité  
Anorexie Boulimie Côte d'Armor

Des questions sur les TCA ?  
SAB22 vous répondra lors de cette  
sensibilisation sur les troubles du  
comportement et des conduites  
alimentaires.

## ESCAPE GAME : DÉCOUVREZ LES SECRETS DE VOTRE ALIMENTATION

Mercredi 30 avril 

14h-16h · Espace associatif et culturel,  
9 rue de l'Hôtel Girault, Quessoy ·  
Gratuit · Sur inscription auprès de  
l'Office de tourisme Cap d'Erquy-Val  
André : 02 57 25 22 22

Organisation : Aux goûts du jour

Par équipe de 2 à 5 personnes,  
résolvez 10 énigmes différentes  
afin de trouver les indices vous  
permettant de reconstituer la recette  
perdue ! L'escape game aborde  
différentes thématiques : l'équilibre  
nutritionnel, la saisonnalité des  
aliments, les protéines végétales,  
les labels officiels, l'influence de la  
publicité et du marketing.

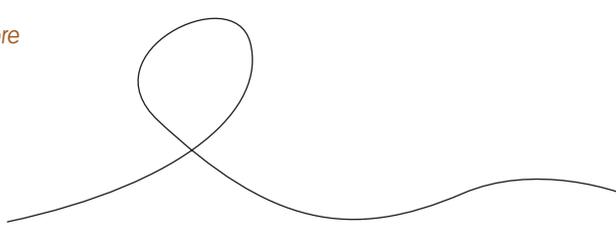


## MAISON SPORT SANTÉ DE L'OISCL

Mercredi 30 avril 

14h-17h · Maison de l'alimentation  
itinérante, Place du marché,  
Lamballe-Armor · Gratuit · Entrée libre  
Organisation : OISCL

Découvrez les activités physiques  
adaptées proposées par la Maison  
Sport Santé de l'OISCL (Office  
Intercommunal Sport Culture Loisirs).



 **TOUS EN CUISINE**  
**À LA CLIC !**

**Mercredi 30 avril** 

La Clic, 30 route de Jospinet,  
Lamballe-Armor (Planguenoual)  
Gratuit

11h-12h30 : Atelier cuisine - Recette végétarienne avec légumes de saison · Sur inscription : caroline.latelierdes3soeurs@gmail.com  
Organisation : l'Atelier des 3 sœurs

Vous avez envie de cuisiner plus souvent végétarien mais vous êtes en manque d'idées ? Nous verrons pourquoi manger plus souvent végétarien est bon pour notre santé et la planète. Puis, nous cuisinerons ensemble une recette végétarienne, de saison, que nous partagerons pour le repas de midi.

14h-16h : Atelier découverte des légumes fermentés · Sur inscription : contact@lesgrandesoreilles.bio  
Organisation : La tribu du palais

Un atelier pour comprendre la fermentation des légumes, ses bienfaits et passer à l'action en réalisant son bocal de légumes fermentés.

15h-17h : Fabrication semifreddi · Sur inscription : your\_captain@outlook.com · Organisation : Boules à gogo

Démonstration de desserts glacés ne nécessitant pas de turbinage

17h-18h30 : Apéro maison · Sur inscription : romane.nutrisaveur@gmail.com · Organisation : Nutri Saveur

(Re)découvrez les classiques de l'apéro autrement ! Un moment convivial pour partager des astuces, échanger et repartir avec des recettes originales à refaire chez vous !

 **SALON DU TERROIR**

**Jeudi 29 et vendredi 30 mai** 

10h-18h30 · Gymnase Thalassa, rue du Parc des Sports, Erquy  
Gratuit · Organisation : Préservation et Valorisation du Littoral Côte de Penthièvre

Découvrez la 3<sup>ème</sup> édition du Salon des Produits du Terroir qui rassemble plus de 40 producteurs locaux. Sur place, vous trouverez des stands de restauration et de boissons. Des animations pour enfants sont également prévues, avec notamment une fontaine à chocolat pour une expérience gourmande.

 **JARDINS PARTAGÉS DE PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ : PORTES OUVERTES**

**Dimanche 22 juin** 

14h-18h · Jardins partagés de Pleneuf-Val-André · Gratuit · Entrée libre

Cultiver et récolter ses propres légumes, tout en trouvant un lieu d'échange, de partage et de convivialité, voici le crédeau des jardins partagés de Pléneuf-Val-André.

UN SUJET VIVANT POUR UN PROGRAMME VIVANT !

Ce programme étant sous réserve de modifications, n'hésitez pas à vous rendre sur [maison-alimentation.com](http://maison-alimentation.com) pour avoir des nouvelles fraîches !





## Maison de l'Alimentation Itinérante

Place du marché, Lamballe-Armor

**Du 10 au 30 avril 2025**

Mardi, mercredi, vendredi : 11h-18h

Jeudi : 9h-15h

Samedi : 10h-18h



Retrouvez le programme sur  
[maison-alimentation.com](https://maison-alimentation.com)

### ASTUCES TRANSPORT

Pour vos déplacements,  
pensez au

# DISTRIBUS

[distribus.bzh](https://distribus.bzh) - 02 96 32 33 34

ou au covoiturage avec Ehop



# ouestgo.fr

Covoiturages du quotidien

02 99 35 10 77