

ROUFFACH - MÉDIATHÈQUE & SAJ

4ÈME  
EDITION

# LA BONNE ASSIETTE

DU 29 AVRIL AU 23 JUIN 2026



APÉRO-  
CONFÉRENCES



VISITE DE  
PRODUCTEURS



ATELIERS  
CUISINE

JE M'INSCRIS !

GRATUIT SUR INSCRIPTION

[www.sm4.fr](http://www.sm4.fr)

03 89 82 22 50



APPRENDRE À MANGER MIEUX...



... ET SE FAIRE PLAISIR !



Déchets  
Réduction  
& Valorisation

Pays de Rouffach  
Vignobles & Châteaux  
Communauté de communes



FERME  
EDOUARD ISNER

# PROGRAMME

Des animations tout public pour une alimentation saine, durable, locale... et délicieuse !

## 29 AVRIL APÉRO-CONFÉRENCE | Tous addicts au sucre ?

18h30 - 20h30 | Rouffach (Cour de la médiathèque) - par Céline PORTAL (Vie Verte)  
Le sucre est partout ! Découvrez les stratégies gagnantes pour le réduire au quotidien.

## 13 MAI VISITE PRODUCTEUR | Asperges

14h - 16h | Rouffach - Ferme Edouard Isner  
Découvrez la culture des asperges puis dégustez les produits locaux de la boutique.

## 20 MAI ATELIER CUISINE | Végétarien et protéiné

18h30 - 20h30 | Service animation jeunesse (SAJ) de Rouffach - par Céline Luciani  
Se régler avec des plats végétariens et protéinés à la maison ? C'est possible !  
Venez apprendre à cuisiner les légumineuses et réaliser vos propres steaks végétaux.

## 29 MAI APÉRO-CONFÉRENCE | Le gras : allié ou ennemi ?

18h30 - 20h30 | Rouffach (Cour de la médiathèque) - par Céline PORTAL (Vie Verte)  
Déconstruisons les préjugés sur les "bons" et les "mauvais" gras.

## 30 MAI ATELIER CUISINE PARENTS-ENFANTS | Petits-déjeuners

9h30 - 12h | Locaux du SAJ de Rouffach - par Murielle HIGELIN  
Des recettes de petits-déjeuner sains, rapides et gourmands pour toute la famille !

## 9 JUIN APÉRO-CONFÉRENCE | Indispensables protéines

18h30 - 20h30 | Rouffach (Cour de la médiathèque) - par Céline PORTAL (Vie Verte)  
Comment choisir les bonnes sources ? D'où viennent les recommandations actuelles ?...  
Apprenez-en davantage sur les histoires et idées reçues liées aux protéines !

## 20 JUIN ATELIER CUISINE | Anti-gaspi et petit budget

9h30-12h | Locaux du SAJ de Rouffach - par La Maison de la Nature du Vieux Canal  
Faites le plein d'astuces pour transformer vos restes et épluchures en délicieux repas.

## 23 JUIN APÉRO-CONFÉRENCE | Halte aux perturbateurs endocriniens !

18h30 - 20h30 | Rouffach (Cour de la médiathèque) - Céline PORTAL (Vie Verte)  
Apprenez les bons gestes pour limiter les perturbateurs endocriniens dans votre assiette  
puis profitez d'une dégustation conviviale pour clôturer le programme.

ANIMATIONS GRATUITES SUR INSCRIPTION (places limitées)



sm4.fr |



contact@sm4.fr |



03 89 82 22 50

