

ÉCOLOTHÈQUE REVISITE TON ALIMENTATION

Tu as entre 4 et 12 ans ? L'Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole t'ouvre ses portes pour apprendre comment préserver ton environnement en t'amusant. Avec l'arrivée du printemps, viens cultiver et cuisiner sur place des aliments sous des formes nouvelles !



© Écolothèque

Lors des ateliers de cuisine, les enfants mettent la main à la pâte et découvrent des recettes originales.

Le lait de coco plutôt que le lait de vache, le beurre de noix pour remplacer le beurre traditionnel ou des farines à base de maïs, d'épeautre ou de manioc plutôt que de blé... Depuis janvier, lors des ateliers de cuisine à l'Écolothèque, les enfants préparent régulièrement des recettes sans gluten et avec des produits qui ne viennent pas des animaux. « *Des alternatives, consommables par tous, que les plus jeunes et même les plus grands ne connaissent pas toujours* », explique Roxane Ernest, directrice adjointe de l'Accueil de Loisirs de l'Écolothèque. Chaque mercredi en période scolaire ou tous les jours pendant les vacances, les petits cuisiniers confectionnent des entrées pour le déjeuner et leurs goûters à partir des produits cultivés dans le jardin de l'Écolothèque ou labellisés Agriculture Biologique. Une nourriture saine, équilibrée, de saison et variée permettant aussi de remettre au goût du jour des aliments délaissés et de préparer des desserts insolites... à base de légumes, comme les cakes à la carotte.

Des aliments cultivés sur place

L'établissement possède son propre potager, source de soupes, de tartes en tout genre et de ratatouilles, ainsi qu'un grand verger, où en saison les pommes, poires, pêches, abricots et autres raisins permettent de concocter de délicieuses confitures et tartes. Si les enfants mettent la main à la pâte en cuisine, ils sont aussi très actifs côté jardin. Le mois d'avril signe le retour du printemps et un programme chargé pour les apprentis jardiniers ! En plus d'apprendre les rudiments du jardinage, ils découvrent des astuces originales pour faire pousser des légumes, comme la tour à patate, une culture verticale de pommes de terre permettant d'économiser l'espace. Les enfants de l'Écolothèque fabriquent même des pièges contre les insectes dévorant les fruits sur les arbres. Une vraie initiation à la culture et à la cuisine écologique !



ecolothèque.montpellier3m.fr

Rendez-vous

DU 8 AU 12 AVRIL

Festival : Jeux du Monde #2



© DR

Le Festival des Jeux du Monde fête sa seconde édition. Petits et grands joueurs pourront découvrir ou redécouvrir des jeux originaires des quatre coins du monde. Au programme aussi, des tournois amateurs de jeu du Go, de Shôgi, d'Échecs et de Mah-Jong (Pré-inscription par e-mail: echiquierdudragon@gmail.com).

Castelnau-le-Lez
MJC André Malraux
Tél. 04 67 02 99 40
echiquierdudragon.com

ENTRÉE LIBRE

DU 13 AU 19 AVRIL

Le spectacle d'ombres à l'honneur

Le théâtre Pierre Tabard accueille, pour la première fois, « *L'Ombrine et Le Fantoscope* ». Cette compagnie toulousaine proposera deux spectacles d'ombre : « *Rêves d'oiseau* » pour les enfants jusqu'à 5 ans et « *La colère de Lô* », pour les 3-6 ans.

Montpellier
Théâtre Pierre Tabard
Tél. 04 99 62 83 13 ou 06 62 79 81 25
lombrineetlefantoscope.com

TARIFS 9 € (carte 5 places 35 €)

DIMANCHE 26 AVRIL

La journée des enfants

De 14h à 18h, la compagnie Art Mixte propose une journée dédiée aux enfants avec un jeu de piste, des ateliers participatifs et deux spectacles qui ouvriront cette journée : « *Ping Pong Gourmand* » (dès 2 ans) et « *Ping Pong fantastique* » (dès 5 ans).

Murviel-lès-Montpellier
4, place Clément Bécot
Tél. 04 67 47 73 48

artmixte.com

TARIFS de 6 à 12 €