

Le rendez-vous de l'alimentation heureuse !

Après le succès de l'édition 2016, le forum de l'alimentation heureuse « Miam Miam 2017 » revient !

Cette édition a pour thème la diversité et la découverte. Parce que le secret d'une meilleure alimentation est dans la variété des produits consommés, cette année, vous pourrez effectuer un voyage au pays des saveurs. A travers un programme d'activités ludiques et une grande exposition organisées par la ville, vous découvrirez l'origine de divers aliments et la composition de repas originaires des 4 coins du monde. A chaque pays ses habitudes culinaires mais avec un point commun entre tous : les fameuses 5 familles qui composent l'équilibre alimentaire garantes de notre bonne santé.

Ici ou ailleurs, lorsque l'on prend un repas ce sont les 5 sens qui sont en éveil.

Comment se construit le goût de chacun ? Comment cela fonctionne ?

Autant de questions auxquelles vous pourrez venir trouver des réponses.

A l'image de Montereau et de notre engagement pour une alimentation saine et ouverte à tous, ce forum « Miam Miam 2017 » sera, à coup sûr, un moment de plaisir et de découvertes !

La ville est heureuse de vous inviter à ce rendez vous car, plus que la simple question des produits, ce sont bien la santé, la culture, sa richesse et sa transmission, mais aussi l'échange qui sont au cœur de l'alimentation d'aujourd'hui et de demain.

James CHÉRON

Maire de Montereau-fault-Yonne
Conseiller régional d'Ile-de-France

EXPOSITION

« Voyage au pays des saveurs » :

- **SAMEDI 7 OCTOBRE** de 14h à 19h
- **LUNDI 9 OCTOBRE** de 16h à 21h
- **MARDI 10 OCTOBRE** de 16h à 17h30
- **MERCREDI 11 OCTOBRE** de 14h à 21h30
- **JEUDI 12 OCTOBRE** de 16h à 17h30
- **VENDREDI 13 OCTOBRE** de 16h à 21h

Horaires et infos pour les visites guidées :
01 60 57 21 39



SAMEDI 7 OCTOBRE

■ **14h - parvis de la Salle François Mitterrand**
au sein de l'opération Quartier en Fête

• **Petit marché de la région de Montereau**

Connaissez-vous les produits de notre belle région ? Venez les découvrir !

• **La santé est dans l'assiette**

Nos partenaires santé seront à votre disposition pour vous délivrer toutes les informations diététiques nécessaires à une alimentation équilibrée.

• **Manger-Bouger !**

Vous avez déjà entendu le slogan « Manger-Bouger » ? Venez vous initier à la marche douce (départ à 16h30) et à quelques pratiques sportives entre deux dégustations.

• **Tous aux fourneaux**

Un atelier de cuisine ludique pour réaliser des recettes simples mais ô combien savoureuses. Ateliers d'1h - enfants bienvenus si accompagnés.

• **A vous la parole**

Venez vous exprimer pour partager ce que l'expression « Miam Miam » vous évoque.

OUVERTURE DE L'EXPOSITION

« Voyage au pays des saveurs »

■ **15h - Salle François Mitterrand**

• **Le camelot de Miam Miam (16h30)**
Laissez-vous embarquer par ce marchand ambulant un peu original. A coup de jeux et de défis, il testera vos connaissances sur l'alimentation.



LUNDI 9 OCTOBRE

■ **19h-20h30 : soirée épicée**

Partez à la découverte du monde à travers les épices, les aromates et les condiments. Vous en apprendrez plus sur les vertus de ces aliments qui donnent du goût à nos recettes et terminerez votre voyage par la dégustation d'un délicieux chocolat chaud antillais.

MERCREDI 11 OCTOBRE

■ **14h-16h : des yeux à la bouche**

A partir de 16 ans

Les colorants et les arômes artificiels sont des éléments incontournables de notre alimentation. A travers cet atelier interactif, vous apprendrez à les reconnaître sur les emballages, les analyser ou les éviter.

■ **14h-16h30 : goûter d'antan**

En cuisine, vous redécouvrirez de délicieuses recettes à préparer pour vos goûters. Enfants bienvenus si accompagnés.

■ **14h-17h : les petites expériences de Miam Miam**

Connaissez-vous les clichés alimentaires des pays voisins, la grande route des épices, la recette d'une mayonnaise sans œuf ou d'un soda fait maison ? Vous saurez tout cela à l'issue de l'après-midi.

■ **14h-18h30 : la santé est dans l'assiette et dans le porte-monnaie**

Si vous les avez ratés samedi, nos partenaires Santé sont de retour pour répondre à toutes vos questions. Vous trouverez aussi des personnes à votre écoute pour vous aider à effectuer les bons choix pour le bien de votre porte-monnaie.



Demandez le programme !

Demandez le programme !



MERCREDI 11 OCTOBRE

■ **17h30 : disco-soupe**

En musique, dans la joie et la bonne humeur, venez transformer en soupe les légumes du marché.

■ **19h-20h : déguisement pour légumes**

Un atelier cuisine destiné aux parents qui cherchent des solutions pour faire manger des légumes à leurs enfants.

■ **19h-20h : les fruits font la fête**

Accompagnés d'un pâtissier, les enfants s'occuperont de préparer le dessert avec des fruits de saison.

■ **20h : A table !**

Après avoir bien cuisiné, passons à table et savourons le fruit de notre travail !

VENDREDI 13 OCTOBRE

Soirée colorée

■ **18h30 : Miam Miam en fête !**

Une soirée de clôture conviviale qui vous réservera quelques surprises culinaires : avez-vous par exemple déjà entendu parler de cuisine moléculaire ?



Scolaires :

Toute la semaine un programme pédagogique destiné aux établissements scolaires est également organisé.



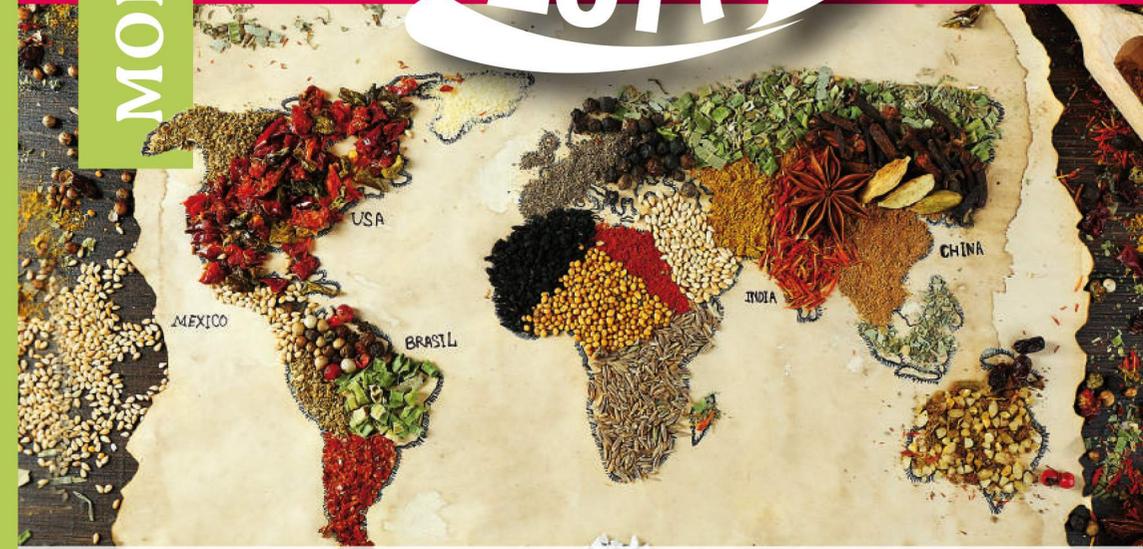
INFORMATIONS :

01 60 57 21 39 / ecologieurbaine@ville-montereau77.fr
www.ville-montereau77.fr

Programmation réalisée avec l'aimable participation de :



MONTEREAU



Le rendez-vous de l'alimentation heureuse

Du 7 au 13 octobre

Salle François Mitterrand

EXPOSITION

« Voyage au pays des saveurs » : ateliers ludiques et points infos

Programme : montereau77.fr

ENTRÉE LIBRE

