ALRÉ BIO
Coopérative Indépendante

Avec le Local, le partage nous anime !

ANIMATIONS ÉTÉ 2025

NOUVEAU !

LES INSCRIPTIONS AUX ATELIERS & ANIMATIONS SE FONT À PRÉSENT EN LIGNE SUR :

www.alrebio.fr/local

Si vous rencontrez des difficultés, nous sommes là pour vous aider.

JEUDI 10 JUILLET - de 14h00 à 16h00 :
Atelier de pâtisserie Kouign Amann

Le célèbre gâteau breton n'aura plus de secret pur vous ! Apprenez à cuisiner un véritable Kouign Amann grâce à la confrérie du gâteau breton. Vous repartiez ensuite avec votre réalisation et un véritable savoir-faire breton. Avec Françoise et Jean Claude Germain, gagnant du meilleur Kouign Amann amateur en 2014 ! 30 € - Inscription en ligne

ATELIER DE CUISINE !

JEUDI 17 JUILLET - de 14h30 à 16h30 :
Tournez des crêpes sucrées et salées et confectionnez un caramel au beurre salé

Devenez crêpier le temps d'un atelier ! Confectionnez une pâte à crêpes sucrée au froment et une pâte à crêpes salée au blé noir (sarrasin). Vous apprendrez ensuite à tourner vos crêpes sur une billig et vous réaliserez un authentique caramel au beurre salé. Chaque participant repartira avec ses réalisations. Prévoir un pot type confiture pour récupérer le caramel. 30€ - Inscription en ligne

VENDREDI 18 JUILLET - de 14h00 à 17h00 :
Atelier confection d'un baume naturel et visite du Jardin Incroyables Chemins

Découvrez les bienfaits du plantain et apprenez à préparer un baume apaisant naturel dont vous ne vous passerez plus pendant la saison des moustiques ! Primelle et Lila, herbalistes et productrices de plantes médicinales vous inviteront ensuite à visiter leur jardin médicinal à Ploemel afin de vous livrer les secrets de leurs plantes ... 20€ pour 1 adulte ou 25€ pour 1 adulte + 1 enfant - Inscription en ligne

LUNDI 21 JUILLET - de 14h00 à 17h00 :
Atelier de cuisine Farandole de sauces et d'accompagnements

Viviane, correspondante locale AVF (Association Végétarienne de France) vous convie à une cuisine d'été ! Elle partagera sa recette d'une sauce au poivron rouge, puis une sauce tahini harissa, un pesto sucré à la coriandre, une caponata, une crème de brebis tomates cerises aux fleurs fraîches, ainsi que des rillettes du Phare d'Eckmühl ! Merci d'apporter des contenants. 25€ - Inscription en ligne

SAMEDI 26 JUILLET - de 14h00 à 17h00 :
Atelier de cuisine 12 - 17 ans
Préparations salées

Viens t'amuser en cuisine et apprends à réaliser des recettes simples à refaire en famille ou entre amis l'été : des crackers aux graines, un houmous de betterave aux framboises, des tartelettes express et des œufs mayo ! Tu seras avec Viviane de l'Association Végétarienne de France pour partager une expérience culinaire conviviale ! Merci d'apporter des contenants. 25€ - Inscription en ligne

MERCREDI 6 AOÛT / MARDI 12 AOÛT - de 14h30 à 16h30 :
Tournez des crêpes sucrées et salées et confectionnez un caramel au beurre salé

Devenez crêpier le temps d'un atelier ! Confectionnez une pâte à crêpes sucrée au froment et une pâte à crêpes salée au blé noir (sarrasin). Vous apprendrez ensuite à tourner vos crêpes sur une billig et vous réaliserez un authentique caramel au beurre salé. Chaque participant repartira avec ses réalisations. Prévoir un pot type confiture pour récupérer le caramel. 30€ - Inscription en ligne

LUNDI 18 AOÛT - de 14h00 à 17h00 :
Atelier de cuisine bien-être

Viviane, correspondante locale AVF (Association Végétarienne de France) vous convie à un atelier cuisine centré sur le bien-être du microbiote : un pudding de chia aux fruits rouges, un cream-cheese végétal, un gomasio aux trois graines, un pesto de graines de courge, et, un pain IG bas sans gluten ! Merci d'apporter des contenants. 25€ - Inscription en ligne

MARDI 26 AOÛT - de 14h00 à 17h00 :
Atelier de cuisine 12/17 ans
Préparations sucrées

Viens t'amuser en cuisine et apprends à réaliser de petites collations saines : des cookies aux flocons d'avoine, des boules d'énergie et un granola de compét... Viviane de l'Association Végétarienne de France te fera découvrir une autre manière de faire des friandises simples, gourmandes... avec un taux de sucre vraiment minime ! 25€ - Inscription en ligne

JEUDI 28 AOÛT - de 14h00 à 16h00 :
Atelier de pâtisserie Kouign Amann

Le célèbre gâteau breton n'aura plus de secret pur vous ! Apprenez à cuisiner un véritable Kouign Amann grâce à la confrérie du gâteau breton. Vous repartiez ensuite avec votre réalisation et un véritable savoir-faire breton. Avec Françoise et Jean Claude Germain, gagnant du meilleur Kouign Amann amateur en 2014 ! 30 € - Inscription en ligne

BIENVENUE !

FAÎTES UNE PAUSE DANS LE LOCAL !

Cet été, en dehors des animations programmées,
le Local reste ouvert au public de 12h00 à 18h00 !

- TRAITEUR
- THÉS - CAFÉS
- ACCÈS WIFI

ALRÉ BIO
8 RUE D'IRLANDE - 56400 AURAY
02 97 24 28 57