

# LE ZESTE EN PLUS

*Mieux manger pour sa santé et la planète !*

## INTERVENTIONS ALIMENTATION DURABLE



# REGARDS NATURES



**Le Zeste en Plus** accompagne les organisations et les citoyens vers une alimentation durable, respectueuse de la santé et la planète. A travers nos ateliers ludiques et interactifs, les participants découvrent des techniques simples et rapides pour mieux manger au quotidien et sont outillés pour changer leurs habitudes alimentaires "zeste" après "zeste".

Le Zeste en Plus s'inscrit dans le domaine de **l'Economie Sociale et Solidaire (ESS)**, c'est pourquoi nous avons fait le choix de rejoindre la Coopérative d'Activité et d'Emploi : **l'Ouvre Boites** (forme SCOP) qui partage des valeurs d'entreprenariat collectif et solidaire.

Les produits **de saison** que nous utilisons lors de nos ateliers sont issus de **l'Agriculture Biologique** et en **majorité locaux**. Notre démarche s'inscrivant dans une logique **anti gaspi**, nous privilégions l'achat de **produits non emballés dans du plastique**.



## UNE ÉQUIPE COMPLÉMENTAIRE ET DYNAMIQUE



**Emilie** – Ingénierie en **environnement** de formation, elle fonde Le Zeste en Plus en 2018. Enthousiaste et pleine d'énergie, elle anime les ateliers dans un esprit convivial et sans injonction. Elle accompagne les structures dans l'adoption de nouveaux zestes !



**Solène** - Diététicienne nutritionniste, elle considère la santé individuelle et collective comme intimement liées. Pétillante et passionnée, elle adore faire émerger les ressources des participant.e.s pour prendre confiance en eux et leur permettre d'avancer zeste après zeste vers une alimentation durable.



**DATE :** 1<sup>er</sup> trimestre 2026



**LIEU :** Le Cellier

Dans le cadre de l'évènement Nature et Jardins, nous vous proposons plusieurs temps forts pour sensibiliser et accompagner les parents d'élèves vers une alimentation durable et saine.

## OBJECTIFS

- sensibiliser les parents à une **alimentation durable**
- proposer des **temps fédérateurs** entre habitants autour de la qualité de leur alimentation
- partager une **activité ludique, gourmande et formatrice**

1

# ATELIER THÉORIQUE PARTICIPATIF



Ce format d'atelier allie l'apport théorique et le format ludique. un réel moment de **partage et d'échanges** entre participants. L'objectif est de faire apparaître les leviers et les freins au changement vers une alimentation plus durable. Tout en partageant les ressources dont chaque personne dispose.



## LES ZESTES EN PLUS

Les participants cuisineront plusieurs préparations et repartiront avec :

- des **trucs et astuces** pour adopter une **alimentation durable au quotidien**
- la confiance dans leurs ressources et de nouvelles pistes à explorer
- la motivation stimulée par la **compréhension des enjeux** et l'élan du groupe
- des **documents de synthèse**



## ORGANISATION

La durée de l'atelier est de **2h**. Pour que l'atelier se déroule dans les meilleures conditions et que chaque personne profite au mieux de cette expérience, nous prévoyons **une animatrice pour un groupe de 24 participants maximum**.

## 2 ATELIER CULINAIRE



Les ateliers culinaires permettent un réel moment de **partage et d'échanges** entre participants. Ils allient théorie et pratique. L'objectif est d'expérimenter une alimentation plus durable à travers des astuces simples et rapides pour une cuisine équilibrée et gourmande, le tout dans la bonne humeur !



*Nous vous proposons différentes thématiques selon vos objectifs*

### MON ASSIETTE/COCKTAIL DINATOIRE ANTI GASPI

Un atelier pour apprendre quelques astuces afin de transformer les restes du frigo et varier les plaisirs. Nous cuisinerons également des aliments (ou partie d'aliments) que nous jetons habituellement.

*Ex : pesto de fanes, galettes au vert de poireau, muffins anti gaspi, crumble minute ...*

### CUISINES DU MONDE, FAITES VOYAGER VOS PAPILLES

Un atelier pour apprendre à utiliser les épices et réaliser une base aromatique. L'occasion également d'aborder les cuissons douces de légumes.

*Ex : tartinade mexicaine, curry de légumes, dorayakis...*

### COMMENT ÉQUILIBRER UNE ASSIETTE SANS VIande ?

Un atelier pour comprendre les différents schémas de repas possibles pour couvrir l'ensemble de nos besoins et commencer à diminuer les protéines animales au profit des protéines végétales.

*Ex : daal de lentilles, salade bretonne, mousse choco soyeux, fondant haricolat ....*

### MON COCKTAIL DEJEUNATOIRE LOCAL ET DE SAISON

Un atelier pour découvrir de nouvelles recettes simples et rapides pour un cocktail dinatoire équilibré et savoureux utilisant des produits au maximum locaux et de saison.

*Ex : maqueraunade, houmous de carottes, verrine de fraise façon tiramisu ...*

### PETITS PLAISIRS SUCRÉS NOURRICIERS

Un atelier pour apprendre à cuisiner des préparations sucrées (desserts, en-cas, petit dej) et équilibrées. *Ex : cookies express, pâte à tartiner protéinée, barres de céréales maison...*

## 2

# ATELIER CULINAIRE INFO PRATIQUES



## LES ZESTES EN PLUS

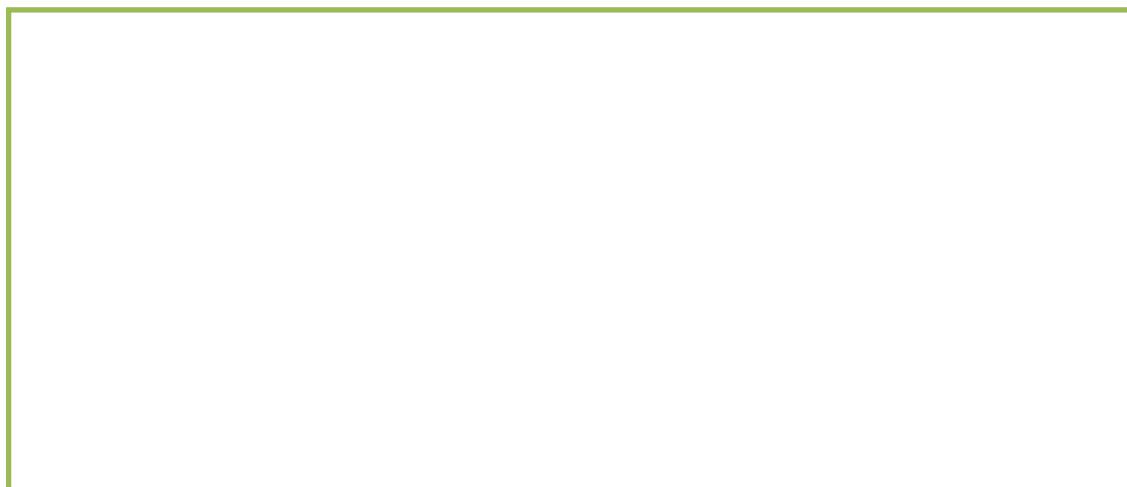
Les participants cuisineront plusieurs préparations et repartiront avec :

- des **trucs et astuces** pour adopter une **alimentation durable au quotidien**
- des « **zestes** » **anti gaspi**
- des **idées de recettes** à reproduire chez eux
- un **repas partagé** ensemble
- des **saveurs** plein les papilles
- une **fiche pratique**



## ORGANISATION

Nous pouvons intervenir au sein de vos locaux si le **lieu est adapté** (au minimum une salle avec l'accès à un évier et l'électricité). La durée de l'atelier est de **2h**. Pour que l'atelier se déroule dans les meilleures conditions et que chaque personne profite au mieux de cette expérience, nous prévoyons **une animatrice pour un groupe de 12 participants maximum.**



3

## CONFÉRENCE DE RESTITUTION



Un temps de restitution des ateliers précédents, pour la transmission plus large des thématiques abordées, le jour de Nature et Jardins.

L'objectif est de poursuivre et élargir la sensibilisation en valorisant les réalisations précédentes, les témoignages de participant.e.s, grâce notamment à la présentation d'outils et d'astuces permettant le dialogue et l'échange de ressources.

Notre approche est basée sur la convivialité, l'interactivité et les échanges. L'idée est de permettre à chaque personne de participer et d'apprendre sur le sujet.



### LES ZESTES EN PLUS

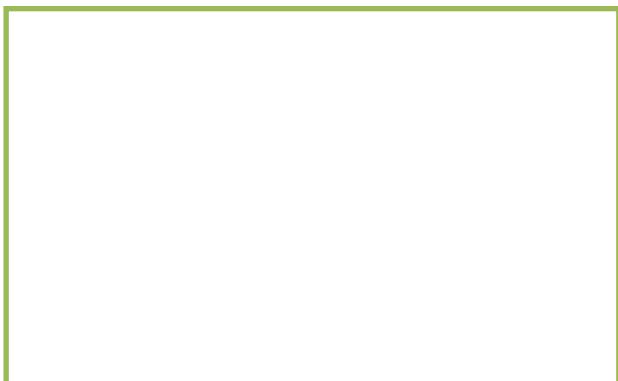
Les participants, acteurs de cette conférence, repartiront avec :

- des **trucs et astuces** pour adopter une **alimentation durable au quotidien**
- un **Zeste inspirant personnel**
- une **fiche pratique récapitulative** des Zestes inspirants et recettes



### ORGANISATION

La durée de l'animation est d'environ **1h**. Prévoir des outils de diffusion des prises vidéos et photo réalisées au cours des ateliers précédents.





**CONTACT**

**SOLENE BAIL**

06 87 40 48 53 – [solene@lezesteenplus.com](mailto:solene@lezesteenplus.com)

**[www.lezesteenplus.com](http://www.lezesteenplus.com)**

**Décembre 2025**