



Entrée  
Libre !

# LÉGUMES PLAISIR SANTE

Au Jardin de Cocagne du pays de Dinan

## → CONFÉRENCES

-14h15 : Des graines ! Sonia VALENCE "des Graines dans l'Assiette" nous expliquera comment valoriser les graines en cuisine : pavot, nigelle, moutarde, courge n'auront plus de secrets.

-15h00 : Le premier est médecin à Saint malo Robert Le Texier, le second est restaurateur Aux 3 Lunes à Dinan (Thierry Téffaine). La Santé c'est aussi bien manger ! Qu'ont-ils à nous apprendre ?

-16h30 : Vous avez dit Naturopathe ? Claire Fauchon herboriste naturopathe à Saint-Michel de Plélan viendra nous parler de son métier.

## → ANIMATIONS GRATUITES POUR PETITS ET GRANDS

- Décoration de pots pour aromates.

- Echangez avec un Chef (Les 3 Lunes). Profitez de ses conseils et démonstrations  
11h00 Cuisine de légumes crus.

17h00 Cuisinez avec ce que vous offre la nature : herbes sauvages, plantes...

- Jeux sur les vertus des plantes qui nous entourent (Claire Fauchon).

## → VISITES GUIDÉES DU JARDIN

## → COMMENTAIRE DU PANORAMA DE DINAN

- 12h00 et 17h00, le Jardin situé sur les hauteurs de Léhon offre une vue suprenante de Dinan. Profitez du week-end Patrimoine pour la découvrir.

## → REPAS PARTAGÉ LE MIDI

- Le ticket d'entrée ? Apportez simplement un plat pour un grand buffet commun !

## → MARCHÉ BIO À PARTIR DE 10H00

- Légumes, viandes, oeufs, pain, fromage, pommes, safran, plants, livres,.... L'occasion de rencontrer des producteurs locaux !

LÉHON  
Dimanche 16  
Septembre



02.96.87.06.93

LE JARDIN DE COCAGNE 7bis rue de la Coulébart 22100 LÉHON (lesamisdujardin@orange.fr), derriere le Leclerc

# Légume bio, ou le plaisir d'avoir la patate !!

De 10h00 à 13h30

## ► MARCHÉ BIO !

Une vente privilège de légumes bio.

De 11h00

## ► ANIMATIONS RECETTES !

Apporter vos recettes et échanger vos savoirs culinaires avec Thierry Teffaine (Chef des "3 lunes").

12h00 et & 17h00

## ► LES VISITES DU PANORAMA

Visites commentées de l'imprenable vue, que le Jardin de Cacagne offre sur Dinan.

**PROGRAMME**

► 3 CONFÉRENCES AU PROGRAMME !

14h15 !

15h00 !

16h30 !

