

Gratuit et ouvert
à toutes et tous
dans le pays d'Apt

Objectif : 5 repas
équilibrés avec produits
locaux et de saison

Défi Miam!

1 semaine
Du 27 septembre
au 4 octobre 2025

Et si vous releviez un défi à la maison,
bon pour votre santé, bon pour vos papilles ?
Et bon aussi pour les paysans du Luberon !

- **Découvrir** des recettes, des saveurs
- **Apprendre** à cuisiner les produits locaux de saison
- **Connaître** les bonnes adresses pour acheter local
- Et surtout, **se régaler** !

Inscriptions et renseignements :

☎ 07 67 17 70 32 ✉ animation@mjcapt.com

🌐 www.parcduluberon.fr/defi-miam



Vendredi 19 septembre à 18h30

Soirée d'information

à la MJC d'Apt, 77 bd National
Atelier cuisine et repas offerts

Samedi 27 septembre

Début du Défi Miam!

Samedi 4 octobre à 11h30

Clôture du défi

devant la Maison du Parc, 60 place Jean-Jaurès à Apt
Avec la Ruche des initiatives
Remise des prix et apéritif offert



Le Défi MIAM...

Du Samedi 27 septembre au samedi 4 octobre 2025

Une semaine pour expérimenter chez vous une nouvelle façon de manger

Vendredi 19 septembre - 18h30 à la MJC

Présentation du défi, idées recettes, conseils et adresses pour vous approvisionner, rencontres des futurs participants dont vous ferez peut-être partis, seul.e, en famille ou entre ami.e.s suivi d'un **atelier cuisine et un repas en commun** relevant le défi ! **Merci de vous annoncer, pour prévoir les quantités, auprès de Solange à la MJC 07 67 17 70 32 ou animation@mjcapt.com**



Quel est le défi du 27 septembre au 4 octobre ?

Une semaine pour réaliser et savourer **un repas par jour, matin, midi ou soir** comme vous voulez, à base **d'au moins un produit local et un produit de saison, si possible bio** (ou agriculture raisonnée que vous connaissez).

Vous pourrez aussi aller plus loin en fonction de vos possibilités avec :

- **1 repas sans viande ni poisson et pour autant équilibré**
- **1 repas sans protéines animales et pour autant équilibré**
- **1 repas sans plats préparés ni produits ultra-transformé**

Un petit carnet de route que vous remplirez avec vos menus vous sera confié. Vous pourrez aussi y écrire vos remarques et astuces.

Pour ne pas vous sentir seul.e, il y aura un groupe de discussion réunissant les participant.e.s pour **partager vos expériences culinaires en image et bonne humeur, vos régälades gustatives ou vos bons plans approvisionnements, demander des conseils pour faciliter la cuisson des pois chiche...**



Le samedi 4 octobre à 12h - Place Jean Jaurès

à l'occasion de la **Ruche des Initiatives**, seront remis les

GRANDS PRIX DU JURY !

Les prix, décernés à partir de vos partages sur le groupe de discussion et de vos carnets de route, seront les suivants :

Prix de la gourmandise, pour le repas qui nous a fait nous lécher les babines

Prix de la convivialité, pour le repas qui nous a donné le sourire juste à l'imaginer

Prix de l'originalité, pour le repas inimaginable avec ces contraintes locales et de saison

Prix du fayot ou de la fayotte, pour ceux qui en ont fait bien plus qu'il en était demandé

Prix de l'économie, pour le repas pas cher et pourtant au top pour le défi

Apéritif offert à l'issue de la remise des prix !

Ce défi est proposé par Transition en Pays d'Apt, Luberon Paysan, le Parc naturel régional du Luberon, Apt Initiatives Environnement et la MJC.