

Automne Gourmand

En Ternois 7 Vallées



L'alimentation durable chez les restaurateurs

Des produits frais et locaux mis à l'honneur par les restaurateurs du territoire :



Restaurant A Tabl

9, rue André Fréville - Hesdin
03 21 81 62 10 . 📍 A tabl

Restaurant l'Âme des 7 Vallées

4, Rue du Rossignol - Willeman
06 81 04 33 77 . 📍 Ame7Vallees

Restaurant Au Lion d'Or

74, rue d'Hesdin - St-Pol-sur-Ternoise
03 21 03 10 44 . 📍 auliondorsaintpol

Restaurant la Belle Epoque

30, rue Daniel Lereuil - Hesdin
03 21 86 42 89 . 📍 La belle époque Hesdin

Restaurant le Bistrot Gourmand

163, Rue Daniel Ranger - Campagne lès Hesdin
03 21 05 70 51 . 📍 lebgdecampagne

Restaurant la Breteche

19, Rue du Général Daulle - Hesdin
03 21 86 80 87 . 📍 labreteche

Restaurant le Café des Arts

25, Place d'armes - Hesdin
03 21 86 82 32 . 📍 Le-cafe-des-arts

Restaurant Catherinette

Rue d'Ostreville - St-Michel-sur-Ternoise
03 21 03 12 42 . 📍 restaurantcatherinette

Restaurant Charles VI

12, rue Charles VI - Azincourt
03 21 41 53 00 . 📍 Le-charles-VI

Restaurant l'Ecurie

17, rue Jacquemont - Hesdin
03 21 86 86 86 . 📍 restaurant-lecurie.com

Restaurant l'Encas et l'Echoppe

30 bis, Rue de Maresquel - Gouy St André
03 21 81 56 41 . 📍 ktlelekt

Restaurant la Revanche

50, av de la République - Hesdin
03 21 86 82 09 . 📍 La-revanche

Brasserie Saint Poloise

3, rue de la Calandre - St-Pol-sur-Ternoise
03 21 41 91 00 . 📍 stpoloise



Gourmet Bag



Produits locaux



Alternatives végétariennes



Informations et réservations directement auprès des restaurants

Défi famille en cuisine



Restitution du Défi Famille en Cuisine

Expositions des photos prises par les participants au défi et remise des prix.

- **Lundi 7 déc. à 17h** Saint-Pol-sur-Ternoise
- **Mardi 8 déc. à 17h** Agence de Frévent
- **Mercredi 9 déc. à 17h** Agence d'Auxi-le-Château



Plus d'infos sur le défi au moment de l'inscription aux ateliers. Par mail : parentalite@ternoiscom.fr ou par tél : 03 21 47 07 67 . Restitution du Défi ouvert aux participants.



A la découverte des producteurs

La Ferme de la Vallée du Puits

• **Lundi 5 oct. à 14h** Médiathèque d'Auxi-le-Château (09 78 06 53 25)

Ferme St Léger

• **Mardi 6 oct. à 17h30** Médiathèque d'Averdoingt (09 78 06 53 53)

Les Délices du Watelet

• **Mercredi 7 oct. à 19h** Médiathèque de Beauvoir-Wavans (03 21 03 90 56)

 Nombre de places limité, inscription obligatoire auprès des médiathèques concernées.

Repas Historiques avec Camille Delcroix

Envie de faire voyager vos papilles dans le temps ? Avec la complicité de 4 restaurateurs du territoire, Camille Delcroix, grand vainqueur de Top Chef 2018, vous propose un voyage des goûts et des saveurs de l'Antiquité aux deux Guerres Mondiales.

• Repas Antique Mardi 6 oct. 19h

La Belle Epoque à Hesdin (03 21 86 42 89)

• Repas 18^{ème} siècle Mardi 20 oct. 19h

La Bretèche à Hesdin (03 21 86 80 87)

• Repas Médiéval Mardi 13 oct. 19h

Charles VI à Azincourt (03 21 41 53 00)

• Repas « Pendant la guerre » Mardi 27 oct. 19h

Bistrot Gourmand à Campagne-lès-Hesdin (03 21 05 70 51)

 Nombre de places limité, réservation obligatoire directement auprès des restaurants.

Le MARmeethon

Un évènement festif et créatif autour de l'alimentation

• **Samedi 10 oct. à partir de 14h** Germeoir, 31 rue Principale Ambricourt

 Facebook AFIP Le Germeoir. Ouvert à tous, inscription obligatoire.

Table ronde de l'automne gourmand

Manger local, pourquoi et comment ? Une table ronde pour aborder les circuits alimentaires de proximité en présence de producteurs locaux, de restaurateurs et d'Odile Bazin «La cocotte»

• **Samedi 17 oct. à 10h** Auchy-lès-Hesdin

 Inscription obligatoire médiathèque d'Auchy : 03 21 04 10 95 ou bibliotheque.auchy@nordnet.fr

Conférences gourmandes

Le Chef Fabien Müllers et son équipe vous emmènent dans un voyage gustatif de près de 3 heures durant lesquelles vous pourrez goûter des mets raffinés au goût surprenant.

• **Samedi 17 octobre à 14h** . Centre Azincourt 1415

 Nombre de places limité, réservation obligatoire : 03 21 47 27 53 ou contact@azincourt1415.com

Des animations sur la page facebook de ternois.com



Rendez-vous tous les mardis à partir du 6 octobre sur la page Facebook de Ternois Com pour des découvertes gourmandes.

Expositions



L'Alimentation Durable

- Du 1^{er} au 31 oct. Médiathèque d'Auxi-le-Château
- Du 1^{er} au 30 nov. Médiathèque de Pernes

Le Gaspillage Alimentaire

- Du 1^{er} au 31 oct. Médiathèque de Frévent
- Du 1^{er} au 30 nov. Médiathèque d'Auxi-le-Château

Bande Dessinée « PlanetMan »

- Du 1^{er} au 31 oct. Médiathèque d'Auchy-lès-Hesdin

Carnet d'Herbes Aromatiques

Venez retirer votre carnet sur les herbes aromatiques pour découvrir leurs atouts culinaires et recettes. Médiathèque d'Eps-Herbeval

Oct.
Nov.
Déc.

Quiz Visitez les expos et répondez à des Quiz pour tenter de gagner un panier garni.

 Accès limité à 10 pers. à la fois

Ateliers



Oct.
Nov.
Déc.

Defi famille
en cuisine

Atelier « Petit plat pour tout petit »

Pour aborder l'alimentation du tout petit et découvrir de nouvelles recettes pour une diversification riche en goût ! L'occasion de se lancer un petit défi !

- **Mardi 6 oct. à 17h** Agence de Frévent
- **Mardi 13 oct. à 10h** Médiathèque d'Auxi-le-Château
- **Mardi 20 oct. à 10h** Maison Pour Tous de Saint-Pol-sur-Ternoise

 Pour les enfants, de 0 à 3 ans. Nombre de places limité.
Inscription obligatoire au 03 21 47 07 67 ou parentalite@ternoiscom.fr

Atelier « Un goûter familial presque parfait »

Defi famille
en cuisine

Pour découvrir comment élaborer un goûter gourmand et équilibré ! L'occasion de se lancer un petit défi !

- **Mardi 20 oct. à 11h** Maison Pour Tous de Saint-Pol-sur-Ternoise
- **Mercredi 21 oct. à 15h** Agence de Frévent
- **Jedi 22 oct. à 15h** Agence d'Auxi-le-Château

 Pour les enfants de 4 à 6 ans. Nombre de places limité.
Inscription obligatoire au 03 21 47 07 67 ou parentalite@ternoiscom.fr

Atelier « Gourmand et Gustatif »

Un temps d'échange rythmé par des lectures à voix haute et des ateliers gustatifs.

- **Mardi 20 oct. à 9h30** Médiathèque d'Auchy-lès-Hesdin (Public du Relais Petite Enfance)
- **Mercredi 21 oct. à 9h30** Médiathèque d'Auchy-lès-Hesdin (Ouvert à tous)

 Nombre de places limité, inscription obligatoire au : 03 21 05 18 81 ou rpe@7valles-comm.fr

Atelier « Pourquoi trier ses déchets ? »

Pour comprendre pourquoi il est important de trier ses déchets et connaître toutes les astuces pour réduire le gaspillage alimentaire.

- **Mercredi 14 oct. à 14h et 16h** Médiathèque de Frévent (03 21 47 18 55)
- **Mardi 3 nov. à 17h** Médiathèque d'Averdoingt (09 78 06 53 53)
- **Lundi 16 nov. à 14h** Médiathèque d'Auxi-le-Château (09 78 06 53 25)
- **Mercredi 18 nov. à 19h** Médiathèque de Beauvoir-Wavans (03 21 03 90 56)

 Nombre de places limité, inscription obligatoire auprès des médiathèques concernées.



Atelier « Zéro déchet »

Pour créer un héros à partir de déchets recyclables.
Les œuvres seront ensuite exposées dans les vitrines de Frévent.

- **Mercredi 21 et 28 oct. à 14h** Médiathèque de Frévent

 Nombre de places limité, inscription obligatoire au : 03 21 47 18 55
ou mediatheque-frevent@ternoiscom.fr

Atelier « Pain Médiéval »

Découverte d'une recette anti-gaspi et autres astuces pour limiter le gaspillage alimentaire.

- **Mercredi 21 oct. et 18 nov. à 14h** CPIE Val d'Authie

 Nombre de places limité, inscription obligatoire au : 03 21 04 05 79
ou yoann.carpentier@cpie-authie.org

Atelier « Nutriactive »

En toute convivialité, pour préparer des plats équilibrés avec un minimum de matériel et des aliments accessibles.

- **Mardi 12 oct. / Mardi 3 nov. / Mardi 1^{er} déc. à 14h** Agence de Frévent
- **Jeudi 19 oct. / Mardi 23 nov. / Mardi 15 déc. à 14h** Maison pour Tous à Saint-Pol-sur-Ternoise
- **Mardi 20 oct. à 14h / Mardi 10 nov. à 14h / Mardi 8 déc. à 14h** Agence d'Auxi-le-Château

 Sur invitation

Atelier « Créer le héros de ton potager »

Pour s'initier à l'art et mettre en scène les légumes.

- **Lundi 21 et mardi 22 déc. à 14h** Médiathèque de Frévent

 Nombre de places limité, inscription obligatoire au : 03 21 47 18 55
ou mediatheque-frevent@ternoiscom.fr

Jeux



Après-midi jeux de société autour de l'alimentation durable

Mercredi 4 novembre à 14h30 Médiathèque de Pernes

 Nombre de places limité, inscription obligatoire au : 09 80 09 26 55
ou mediatheque-pernes@ternoiscom.fr

L'alimentation durable c'est :

Se faire plaisir
avec une
alimentation
saine et variée



Permettre
l'accès à tous à
une alimentation
de qualité



Réduire le
gaspillage
alimentaire



Privilégier une
production locale et
peu impactante pour
l'environnement



L'ensemble des animations proposées sont gratuites, hormis celles dans les restaurants.

Les animations indiquées dans ce programme sont susceptibles d'être modifiées ou annulées en raison du contexte sanitaire. Port du masque obligatoire et respect des gestes barrières exigé.

Contact : PETR Ternois 7 Vallées - 03 21 04 08 23

Graphisme : Mélanie boën 06 08 40 71 26 - Imprimerie HANOCOQ 03 21 03 04 38