

## **PRESENTATION**

**Du jeudi 21 au dimanche 31 mars 2019**, aura lieu la troisième édition du Festival Nourrir Liège. Dans un contexte d'ébullition autour des questions climatiques, ce festival de la transition alimentaire est plus que jamais d'actualité. Les activités liées à la production de notre nourriture sont en effet responsables de 24 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde (GIEC, 2014). Il est essentiel d'en prendre conscience de manière collective afin de remodeler notre système alimentaire en profondeur dans le respect des producteurs primaires. Le festival 2019 s'est construit avec la participation active de plus de 150 partenaires liégeois, belges et internationaux et propose une multitude d'activités de sensibilisation, de formation, de rencontres informatives et éducatives, un après-midi dédié aux agriculteurs.trices dans leur diversité, un débat politique et également divers moments totalement ludiques et poétiques.

Ceci reflète plus particulièrement la personnalité de notre parrain, Cyril Dion, réalisateur français des films *Demain* et *Après-Demain* (ce dernier documentaire mettant d'ailleurs à l'honneur les initiatives de transition alimentaire liégeoises). Cyril est aussi écrivain, poète et militant écologique et il nous fera part de son ressenti lors de la conférence d'ouverture du 21 mars. Nous sommes fièr.es d'avoir pour marraine Mary Clear qui soutient avec force la transformation de Liège en « ville-comestible » via le mouvement Incroyables Comestibles qu'elle a fondé.

L'innovation principale de ce festival est la volonté des partenaires d'être plus visibles dans l'espace public afin de sensibiliser un public toujours plus large. Des plus jeunes aux seniors, des producteurs aux consommateurs ! Nous serons présents sur le marché dominical de la Batte, sur la Place Saint-Lambert et dans de multiples endroits de la ville. De plus le festival disposera d'un QG aux Galeries St Lambert où les citoyens sont invités à se rendre dès le 1er mars et tout au long de ces onze jours afin de dialoguer et échanger sur les nombreuses thématiques alimentaires qui seront abordées lors de diverses activités.

Pour clôturer le festival, le dimanche 31 mars, une grande Parade partira de l'esplanade Saint-Léonard où tous les citoyens sont conviés à manifester leur soutien à une alimentation durable.

Au plaisir de vous y voir !

Pour le collectif d'organisation du **Festival Nourrir Liège 2019** :

La Ceinture Aliment-Terre Liégeoise, le Centre du Beau-Mur, la Cie Art & tça et ULiège

**Programme complet** sur : [www.nourrirliège.be](http://www.nourrirliège.be)

**Infos et contact** : [info@nourrirliège.be](mailto:info@nourrirliège.be)

Un sondage sur les habitudes alimentaires des liégeoises et des liégeois est lancé dans le cadre du festival. N'hésitez pas à y répondre via : <https://nourrirliège/sondage>

Pour ceux qui souhaitent (re)-découvrir des plats à base de produits sains et locaux, des restaurants et, nouveauté 2019, des sandwicheries, se sont engagés dans l'aventure Nourrir Liège. Ils seront reconnaissables grâce au hashtag *#Restaurant Partenaire*. Ils proposeront aussi des activités spécifiques tout comme certaines librairies de la ville mettront en avant des livres en lien avec l'alimentation saine (voir pages 37 et suivantes).

Dès le 15 mars, vous aurez la possibilité de découvrir pour la première fois en Belgique l'exposition du photographe Antoine Repessé qui illustre de manière percutante la production de déchets en lien avec nos modes de consommation alimentaire (Cafétéria de la Cité Miroir du 15 au 31 mars).

Le festival sera représenté dès le 20 mars à Bruxelles lors du forum Agroecology in Action (infos sur: [www.transitionnow.be](http://www.transitionnow.be)). Une journée pour réfléchir à la transition agroécologique avec conférences, ateliers, buffets paysans, et moments culturels et festifs. N'hésitez pas à nous y rejoindre avant de vous investir dans ces onze jours à Liège.

*La Maison des Associations Internationales,  
Rue Washington 40, 1050 Bruxelles*

*Composition graphique : **Olivier Laval***

*Illustration de couverture : **Jean-Guillaume Culot***

**Le jeudi 21 mars 2019**

---

**MARGUERITE HAPPY COW** : un exemple de filière durable de la fourche à la fourchette – Liège Créative

---

Venez réfléchir ensemble sur les labels et autres initiatives du secteur agro-alimentaire, enjeux à la croisée de la santé humaine, animale et de l'environnement, avec pour exemple concret l'expérience de « Marguerite Happy Cow », filière laitière durable et équitable au Pays de Herve, devenue coopérative à finalité sociale en septembre 2017. Cette rencontre est accompagnée d'un walking dinner sain et bio. Cet exemple peut-il en inspirer d'autres, ailleurs que dans la filière laitière ?

**Prix : 24 €** (14 € pour les membres d'ULiège).

**Plus d'informations et inscription** : <https://urlz.fr/8S0D>

**Ferme pédagogique du Sart Tilman – 12h00 à 14h00**

*Chemin de la ferme, 6 B39 - 4000 Liège*

---

*Apéro monnaie locale et lancement d'une pils bio et locale :*

**VAL'HEUREUX ET BRASSERIE COOPÉRATIVE LIÉGEOISE**

---

Venez (re)découvrir l'équipe du **Val'heureux**, la monnaie citoyenne liégeoise, qui permet de dynamiser les circuits-couts, en particulier alimentaires. Vous pourrez ainsi déguster en avant-première la toute nouvelle bière de la **Brasserie Coopérative Liégeoise** : une bière légère, festive, bio et 100 % liégeoise.

**Idcampus (Creativity and Innovation Lab) – de 18h à 20h00**

*Rue Lambert Lombard, 5 - 4000 Liège*

---

**GRANDE CONFÉRENCE DE CYRIL DION**

*Parrain du festival Nourrir Liège*

---

**Cyril Dion**, parrain du **Festival Nourrir Liège 2019**, nous fera l'honneur d'en donner la conférence inaugurale. Connu du grand public pour avoir co-réalisé le film **Demain**, lauréat du César du meilleur documentaire en 2016, Cyril Dion est devenu un véritable catalyseur de mobilisation pour la préservation de l'environnement. Il a notamment fondé avec **Pierre Rabhi** le Mouvement Colibri, dont il a assuré la direction jusqu'en 2013. Il a également co-créé le magazine Kaizen et la collection « *Domaine du Possible* » aux éditions Actes Sud.

Il milite aujourd'hui pour la création d'un large lobby citoyen visant à amener les gouvernements à réellement prendre leurs responsabilités face aux périls qui menacent la planète. Il est également le premier soutien de la pétition l'Affaire du Siècle (deux millions de signatures) qui attaque l'Etat français pour qu'il respecte ses engagements climatiques. Un homme engagé qui soulignera pendant cette

conférence que pour changer le monde, il faut inventer un nouveau récit en dehors des schémas actuels du capitalisme.

**Prix Libre et conscient, sans réservation** (500 places).

*Une soirée en partenariat avec Solidaris*

**Salle Noppius, Complexe Opéra – 20h00**  
*ULiège, Place la République Française 41, 4000 Liège*

**Vendredi 22 mars 2019**

---

## **MASTER CLASS SUR L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE**

*en collaboration avec HEC Liège*

---

Nous entendons de plus en plus parler d'économie circulaire, d'anti-gaspillage, de recyclage, mais sans savoir vraiment de quoi il en retourne. Un nombre important de nos déchets est lié à nos modes de consommations alimentaires, un phénomène qu'entendent souligner les organisateurs du festival pour pouvoir essayer d'y remédier ensuite. C'est pourquoi plusieurs intervenants experts en ces domaines (entreprise française Circul'R, entreprise bruxelloise Wecircular, ...) viendront expliquer ces concepts tout en les illustrant d'exemples concrets applicables au quotidien, en particulier dans le domaine de l'alimentation.

**Tout Public, gratuit.**

**Réservation :** <https://urlz.fr/8Pk2>

**HEC Liège, local 138 – 9h00 à 13h00**  
*Rue Louvrex 14, 4000 Liège*

---

## **« ON PEUT CHANGER LE MONDE DANS SA CUISINE »**

*Atelier lacto-fermentation créatif pour s'amuser en cuisine*

---

Ginger ale, ketchup, choucroute, kimchi, olives, saucissons ont tous un point commun : ils sont fermentés. De tous les moyens de conservation, la fermentation lactique s'avère la plus économique et la plus simple à mettre en œuvre. Elle nous offre l'avantage d'une meilleure biodisponibilité des minéraux et des vitamines. Riche en probiotiques, cette méthode nous met à l'abri des intoxications alimentaires. ON PEUT CHANGER LE MONDE DANS SA CUISINE ! Vous repartirez la tête pleine d'idées avec un bocal de pickles de légumes de saison.

**PAF : 20 € - Inscriptions :** [patriciadetaille@yahoo.fr](mailto:patriciadetaille@yahoo.fr)

**Au Péristyle en face des serres du Jardin Botanique – 14h00 à 17h00**  
*Rue Fusch 3, 4000 Liège*

---

## **CONSERVER ET TRANSFORMER SES LÉGUMES**

*La Coopérative Ardente*

---

La lacto-fermentation est une technique ancestrale simple, économique et écologique, de conservation des légumes, et elle est aussi excellente pour la santé.

Le matériel de découpe, les épices et les légumes – en provenance de La Coopérative Ardente – seront mis à disposition. Apportez simplement un bocal avec un joint, type « *Le Parfait* », de 0,5 l. Un récapitulatif vous sera envoyé par mail après l'atelier, ainsi que des idées recettes.

Attention à la qualité de votre matériel : Le joint du bocal doit être en caoutchouc et assurer une bonne étanchéité

**PAF: 12 €**

**Inscriptions :** *info@slownow.be*

Les informations de paiement vous seront transmises par retour de mail.

**Deux ateliers** sont organisés : **14h00-15h30 & 16h00-17h30**

***Slow Now - 14h00 à 15h30 & 16h00 à 17h30***

*Rue de Fétille 39, 4020 Liège*

---

## **ATELIER CUISINER MOINS DE VIANDE**

*Education-Environnement ASBL/CRIE de Liège*

---

La problématique de la quantité et de la qualité de la viande dans l'assiette est de plus en plus prégnante. Comment remplacer les protéines animales en se faisant plaisir, tout en protégeant la planète ? Venez apprendre à cuisiner des plats végés tout aussi équilibrés. Et pour clôturer l'atelier, une dégustation de vos préparations est prévue.

**Gratuit : 15 participants max**

**Inscriptions :** *info@education-environnement.be*

***CRIE – 18h30-21h00***

*Rue Fusch 3, 4000 Liège*

---

*Conférence gesticulée de Barbara Van Dyck*

**« LA RECHERCHE, C'EST NOS OIGNONS »**

---

Nous avons tellement apprécié cette conférence proposée pendant le festival **Nourrir Liège 2018** que nous la reprogrammons cette année ! « *Pourquoi les histoires fabriquées dans les universités sont-elles plus vraies que celles qu'on fabrique dans les champs ? Depuis quand les chercheurs/euses savent-ils/elles plus sur l'agriculture*

que les paysan.ne.s ? Comment éviter que la science moderne contribue à détruire les savoirs et les enfants ? Une promenade errante dans un champ à la recherche du sens ».

**PAF: 5€** (tarif réduit 3€)

**Réservation conseillée:** <https://urlz.fr/8PNd>

**Centre Liégeois du Beau-Mur – 19h30**  
**Rue du Beau-Mur 48, 4030 Liège**

---

## **LE RÔLE D'UNE MONNAIE ALTERNATIVE POUR LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE** - Financité, Val'heureux

---

Cette conférence vous présentera les vertus économiques des monnaies citoyennes, locales et complémentaires (MLC). A Liège, **le Val'heureux** vise à renforcer les circuits-courts, à promouvoir la résilience et la souveraineté alimentaire. En circulant, cette monnaie citoyenne contribue à orienter les comportements d'achats vers une consommation locale, responsable et de qualité. L'utilisation d'un outil transversal comme une MLC tend à modifier les comportements de tous les consommateurs. Plus la monnaie locale circule, plus les acteurs locaux sont sollicités, la richesse créée et les emplois non-délocalisables augmentent.

**Cafétéria du Triamon – 19h30**  
**Rue Surlet 20, 4020 Liège**

---

## **DOCUMENTAIRE : « MERCI POUR LA PLUIE »**

---

*Le Ventre de la Baleine*

Un fermier kenyan filme depuis plusieurs années les conséquences du changement climatique sur l'environnement local et les habitants du village. Un jour, une tempête détruit sa maison, ce qui le mène à gagner l'Europe pour faire entendre sa voix...« *Merci pour la pluie* » est un témoignage fort, un conte inspirant et captivant d'un optimisme infatigable qui teste les limites de la lutte pour un monde plus vert. Lors de cette projection, Pierre Ozer, climatologue et professeur à ULiège spécialisé dans les problématiques du Sud ainsi qu'un de ses étudiants du Sud apporteront un éclairage supplémentaire à ce film.

**PAF : 3€**

**Infos et réservations :** 0472/55 99 29 ou [info@leventredelabaleine.net](mailto:info@leventredelabaleine.net)

**Péniche spectacle « Le Ventre de la Baleine » - 20h30**  
**Quai De Gaulle, au pied de la passerelle Saucy**

**Samedi 23 mars 2019**

---

**ATELIER TRACTION ANIMALE** - *Asbl Cynorhodon*

---

L'**asbl Cynorhodon** (formations en maraîchage et agriculture biologique et gestion écologique d'espaces verts) vous ouvre ses portes le temps d'une initiation à la traction animale ! Une occasion de découvrir les bases théoriques et pratiques de cette technique moderne de maraîchage biologique : présentation de l'animal, découverte des outils, techniques d'attelage, initiation au ménage des ânes, spécificité des cultures sur buttes...L'atelier sera dispensé par des maraîchers de l'asbl.

**Participation libre et consciente** (maximum 12 places)

**Inscription obligatoire** : [agathe.jenffer@cynorhodon.be](mailto:agathe.jenffer@cynorhodon.be) ou via le 04 374 14 44 avant le 18 mars 2019.

**Asbl Cynorhodon – 9h00 à 13h00**  
*Rue Haute Froidmont 4, 4684 Haccourt*

---

**ATELIER SEMIS DANS LA SERRE JONFOSSE**  
**ET VISITE DU JARDIN** - *Mouvement St-Gilles*

---

Le comité de quartier Mouvement St-Gilles vous propose de découvrir la serre Jonfosse, semi-enterrée, construite en argile et en matériaux de récupération et d'y réaliser vos semis avec des graines reproductibles tout en échangeant sur les bonnes pratiques. Vous aurez aussi l'occasion de découvrir les Jardins Suspendus de Jonfosse.

**Gratuit / Inscription** : [xavierjadoul@hotmail.com](mailto:xavierjadoul@hotmail.com)

**Jardin Jonfosse - 10h00**  
*Rendez-vous à la gare Liège Carré*

---

**ATELIER DE CONSTRUCTION DE BACS VÉGÉTALISONS LIÈGE**

*Dynamique quartier Pierreuse*

---

La Dynamique de quartier Pierreuse vous propose un atelier de construction de bacs « *Végétalisons Liège* ». Incroyables comestibles, nourriture à partager, ... venez apprendre comment construire des bacs pour végétaliser Liège !

**Prix libre** - Tout le matériel est fourni.

**Détails et inscription** : [pierreusevegetalisons.eventbrite.com](http://pierreusevegetalisons.eventbrite.com)

**Plaine de jeux, à côté de la Casa Nicaragua - 10h00 à 14h00**  
*Rue Pierreuse, 4000 Liège*

**Nourrir Liège 2019 - 7**

---

## **VIENS FAIRE TON PAIN AU LEVAIN NATUREL, VIENS FAIRE TON LEVAIN !** – *Au Four et au Jardin*

---

La thématique de cet atelier n'est pas juste le pain. « *Viens apprendre à faire un levain chef et à l'entretenir. Viens apprendre à faire ton pain au levain naturel. Pour être autonome à la maison !* » Vous repartez avec votre levain chef, le levain de la boulangerie **Au Four et Au Jardin** que vous aurez vous-même enrichi et les pains que vous aurez réalisés.

**Atelier à prix libre**, prévoir une garniture pour pain pour manger un bout ensemble à midi. **Inscription** : [aufouretaujardin@outlook.com](mailto:aufouretaujardin@outlook.com)

*Au fournil d'au Four et au Jardin – 10h00 à 15h00*  
*Rue Lamarck 57, 4000 Liège*

---

## **ATELIER RAW FOOD BIO** – *Le Champs de l'Être*

---

L'alimentation vivante ou « *Raw Food* » consiste à se nourrir (non exclusivement) d'aliments crus et bruts (non raffinés, non industrialisés) tels que les fruits de saisons, les légumes colorés, les oléagineux, les algues, les feuilles vertes, les baies, les plantes sauvages comestibles, les jeunes pousses, etc. Augmenter la part de végétal et de cru dans son assiette est l'une des clés pour une santé optimale. Venez découvrir la gastronomie vivante, gourmande et créative du **Champ de l'Être**.

**Prix libre et conscient** - Groupe **limité à 8 participants**  
**Inscription** : [aurelie@lechampdeletr.be](mailto:aurelie@lechampdeletr.be)

*L'Espace Inédit / Sauvenière - 16h00 à 18h00*  
*Place Xavier Neujean 12, 4000 Liège*

---

## **LARACINE EN CONCERT** - *Le Ventre de la Baleine*

---

Le groupe **LARACINE** propose un cocktail acoustique de chansons en français et de musiques d'influences traditionnelles (Europe, Irlande, Amérique du Nord). Festive, drôle et impertinente, ils s'envolent au-dessus de la morosité ambiante pour larguer des bombes musicales qui réveillent les endormis et donnent de l'engrais à ceux qui se tiennent debout au milieu du parterre. Une distribution de graines est prévue !

**Participation : 8 €**

*Péniche-spectacle «Le Ventre de la Baleine» - 21h00*  
*Quai De Gaulle, au pied de la passerelle Saucy*

---

**CONFÉRENCE DU DR CURTAY :** « pour une transition sociétale au profit de notre santé, du monde vivant et de l'environnement »

---

Notre consommation actuelle de viande est intenable sur la durée et parfois dommageable pour notre santé, pour l'environnement et pour le bien-être animal. Expert de la nutrithérapie et du modèle de longévité-santé Okinawa, le docteur **Jean-Paul Curtay** nous rappelle combien il est urgent de consommer moins de viande, en fonction de notre âge et de notre sexe, et apportera des clés pour adopter un mode alimentaire plus adapté.

**Participation : 7 €**

**Réservations et paiement :** BE22 0682 4939 8747 avec communication : Curtay-2303

**Opéra ULiège - 19h00**

*Place la République Française 41, 4000 Liège*

**Dimanche 24 mars 2019**

---

**« NOURRIR LIÈGE » SUR LA BATTE** – *Ville de Liège*

---

Pour la première fois le festival sera présent sur le marché dominical de la Batte avec une allée d'échoppes « *Nourrir Liège* » au pied de la passerelle Saucy : des producteurs locaux commercialiseront leurs produits et des associations et collectifs proposeront des ateliers variés (cuisine, sensibilisation à l'alimentation durable, dégustations). Tout cela sur fond d'animations musicales.

**Quai sur Meuse – 9h00 à 14h30**

---

**VISITE DE TERRAINS DE PRODUCTION EN AGROÉCOLOGIE SUR PETITE SURFACE** – *Vent de Terre*

---

Visite et balades dans les jardins de Vent de Terre et sensibilisation aux principes agro écologiques et de l'agroforesterie. Vent de Terre est une asbl, qui regroupe trois projets maraichers sur les terrains d'Ecotopia à Tilff. Elle entend se structurer en coopérative à finalité sociale dans les prochains mois. Venez découvrir cet enthousiasmant projet de maraîchage.

**Vent de Terre - 10h00 à 15h00**

*Rue d'Angleur 92, 4130 Tilff*

---

## **ATELIER PAIN SUR LA CROUTE** – *Boulangerie Dony*

---

**L'Amicale des Boulangers** vous invite dans son atelier pour une initiation à la fabrication de pains au levain naturel à partir de farines biologiques et locales. Les participants auront l'occasion de pétrir, façonner et cuire le pain qu'ils pourront ensuite reprendre chez eux. Durant les longues levées de pâte, ils pourront s'initier également à la confection de sablés et échanger avec les animateurs sur leur façon de faire le pain. Les farines biologiques mises en œuvre proviennent du Moulin de la Baronne à Verdenne. Les participants auront le choix entre diverses déclinaisons de froment (blanc, semi-complet, complet) avec ajout possible de seigle. Le prix de l'atelier comprend l'animation, deux pains d'environ 500 g et des sablés. Deux groupes de 10 personnes.

**Groupe 1 :** de 10h (rdv à 9h45) à 14h.

**Groupe 2 :** de 14h (rdv à 13h45) à 18h.

**Prix: 15 € par adulte. Réservations :** [boulangerie@dony.platanas.be](mailto:boulangerie@dony.platanas.be)

***Boulangerie Atelier Dony – 10h00 à 18h00***

*Rue Dony 33, 4000 Liège*

---

## **APRÈS-MIDI AGRICULTRICE(EUR), PAYSAN(NE), ELEVEUR(SE), MARAICHER(E)S** – *CATL, MAP, FWA et FUGEA*

---

Cette activité est dédiée plus particulièrement à ceux qui sont les premiers maillons de la filière alimentaire, l'ensemble des producteurs de la province de Liège (et au-delà). Elle est néanmoins ouverte à toute personne intéressée par les thématiques agricoles abordées.

Interventions de :

- 1. Daniel Collienne** (Ferme bio du chemin des Meuniers à Sprimont : poulaillers mobiles et lait), **Claude Bodson** (Moulins Bodson à Awans : céréales/agriculture raisonnée), **Eric Michaux** (Une Gaufrette Saperlipopette à Liège : boulangerie/pâtisserie). Intervention menée en trio où l'accent sera mis sur la synergie vertueuse entre ces trois acteurs.
- 2. Christian Deltour** et **Gabriel Lieutenant** (Vent de Terre à Tilff et Mehagne : projet de maraîchage diversifié en agroécologie). Intervention sur le projet de maraîchage qui grandit, passage de l'asbl vers une coopérative
- 3. Vincent Delobel** (Chèvrerie bio de la Croix Grise à Tournai). Intervention sur les enjeux agricoles européens.

Ces échanges seront suivis d'un « *speed-Farming* », où chaque participant pourra se rencontrer en face-à-face en une minute afin de favoriser les échanges et les contacts.

Bières de la Brasserie Coopérative Liégeoise et petite restauration

**Inscription :** <https://urlz.fr/8Pjh>

**Salle Article 23, Vol(e) au-dessus – 14h00-17h00**

*Place Emile Dupont (TBC)*

---

## **INITIATION À LA LACTO-FERMENTATION**

*Dynamique de quartier Pierreuse*

---

La Dynamique de quartier Pierreuse vous propose une initiation à la lacto-fermentation, technique ancestrale de conservation qui est aussi excellente pour la santé. Venez avec votre matériel et les légumes.

**Participation : Prix libre**

**Détails et inscription :** [pierreuselactofermentation.eventbrite.com](http://pierreuselactofermentation.eventbrite.com)

**Salle de quartier – 15h00 à 17h00**

*45 rue Pierreuse, 4000 Liège*

---

## **SPECTACLE « SOUS LA FEUILLE DE SALADE » - La compagnie « Les Liseuses »**

De joyeuses histoires de potager à se mettre sous la dent, racontées et chantées par deux jardinières gourmandes et curieuses. Un spectacle jeune public à partir de 2 ans. Des comédiennes- chanteuses- marionnettistes- conteuses, pour vous raconter de jolies histoires.

**Prix : 7 €**

**Réservations:** [info@leventredelabaleine.net](mailto:info@leventredelabaleine.net) **ou** 0472/55 99 29

**Péniche-spectacle « Le Ventre de la Baleine » – 15h30**

*Quai De Gaulle, passerelle Saucy*

---

## **BALADE GOURMANDE À VÉLO – La Bourrache**

Sur un parcours d'une vingtaine de kilomètres, partez à la rencontre de producteurs bio passionnés. Du sport, de la gastronomie, faites du bien à votre corps et vos papilles !

**Informations et inscriptions :** <https://urlz.fr/8OWy>

**Lieu à confirmer – 14h00**

**Lundi 25 mars 2019**

---

## **SOUPES ET PAPOTES : 7 JOURS DE RENCONTRES**

*D'une Certaine Gaïeté asbl*

---

Rencontres, de cuisines et d'explorations, qui auront lieu entre le 25 et le 31 mars, avec distribution de soupe, à Kali, dans le cadre de Nourrir Liège.

**Cafétéria Collective KALI – 11h00 à 14h00**

*Rue Saint-Thomas 32, 4000 Liège*

---

## **PAROLES DE PAYSANS (1900-1930) : TÉMOIGNAGES ENREGISTRÉS**

*Barricade asbl*

---

A quoi ressemblait le travail de la terre avant la mécanisation, l'industrialisation et l'urbanisation du monde ? Plusieurs paysans témoignent : pénibilité des tâches, rudesse des rapports sociaux, poids des traditions mais aussi fierté paysanne et verbe haut ! Une plongée sonore dans un monde oublié, grâce à une série d'enregistrements remarquables. Un miroir pour des temps à venir ?

Avec l'aimable autorisation des éditions sonores Frémeaux et Associés.

**Gratuit / Inscription :** [steve@barricade.be](mailto:steve@barricade.be)

**Barricade asbl – 12h15**

*Rue Pierreuse 19-21, 4000 Liège*

---

## **LES VERGERS HAUTES TIGES : UNE DES SOLUTIONS POUR**

**L'AGRICULTURE DE DEMAIN** - *Diversifruits et Compagnons de la Terre*

---

Depuis plus de 50 ans, la production fruitière des vergers hautes tiges en Wallonie a été progressivement remplacée par une production en vergers basses tiges plus productive. Aujourd'hui, nous constatons que cette disparition est une perte majeure pour l'intérêt général. Le fruit issu d'un verger hautes tiges est une des solutions pour améliorer notre alimentation, développer une agriculture diversifiée et concrétiser la transition!

Planter un verger est une entreprise de longue haleine. Entre le parcours théorique imaginé, et la réalité du terrain, bien des obstacles sont à surmonter. L'expérience des Compagnons de la Terre, qui ont planté 300 arbres en 2 ans à Mortier illustrera ce parcours.

**Gratuit, tout public / Inscriptions :** <https://urlz.fr/8Pk8>

**Salle Inédit, Cour du cinéma Sauvenière – 14h00 à 17h00**

*Place Xavier Neujean 14, 4000 Liège*

---

## **TABLE RONDE « POLLUTION ET MARAICHAGE »**

*Ligue du Coin de Terre de Bressoux asbl*

---

Cette table ronde n'a pas pour objet de déterminer quelles sont les cultures à effectuer ou non en cas de pollution des sols mais plutôt d'échanger sur cette thématique après avoir écouté le témoignage d'un représentant de la Ville de Roubaix qui est confronté à ces problématiques.

**Plus d'informations et réservations :** [ligueducoindeterrebressoux@gmail.com](mailto:ligueducoindeterrebressoux@gmail.com)

***Barricade asbl – 14h00 à 16h00***

*Rue Pierreuse 19-21, 4000 Liège*

---

## **LA NAISSANCE D'UNE FORÊT JARDIN** - ASBL La CITE s'invente

---

Visite d'un projet en création: une forêt jardin au cœur des coteaux !

Imiter la nature pour créer un écosystème cultivé, nourricier et abondant, telle est l'envie portée par les acteurs du projet !

Le temps d'une visite animée, imaginons ensemble comment se nourrir autrement, de vivaces, de jeunes feuilles, pousses et baies.

Venez découvrir ces essences fruitières, pérennes et leurs associations bénéfiques !

**Gratuit - Ouvert à toutes et tous.**

***Ecocentre – 14h00 à 16h00***

*Rue du Bâneux, 75, 4000 Liège*

---

## **CINÉ-DÉBAT « ICI, LA TERRE »** – Beau-Mur/Attac-Liège

---

**Le Beau-Mur** vous accueille pour un ciné-débat autour du film « *Ici, la Terre* ». La devise de ce film est « *écouter la nature, agir pour le futur* », incarnée par l'adorable petit garçon Léo, plongé au cœur de la ferme Desnié. Après découverte, vous n'aurez certainement qu'une envie : faire un stage à la ferme de Desnié !

En fin de séance, **Jean-Cedric Jacmart**, formateur et designer en permaculture à la ferme de Haute-Desnié sera présent pour échanger avec le public ainsi qu'avec d'autres intervenants en lien avec les pratiques permaculturelles.

**Inscriptions sur :** <https://urlz.fr/8PNk>

***Centre Liégeois du Beau-Mur – 19h30***

*Rue du Beau-Mur 48, 4030 Liège*

---

## PROJECTION UNIQUE DU FILM « TRAIT DE VIE » – Grignoux

---

Trait de vie raconte l'histoire de **Manu, Lucie, Philippe, Amandine** et **Martial** ont l'image de paysans et paysannes « *hors du temps* », de fous, de doux rêveurs. Pourtant c'est dans la recherche d'un bien-être que ces débardeurs, maraichers ou même céréaliers travaillent avec des animaux de trait. Leurs histoires croisées montrent que la pratique de la traction animale s'organise et se réinvente dans un pays où l'agriculture est des plus mécanisée.

Réalisé par **Sophie Arlot** et **Fabien Rabin** - France - 2017 - 75 min - VF

Cette projection sera suivie d'une rencontre avec **Sarah Rémy**, maraichère en traction animale au Jardin de la Fouarge, à Comblain-au-Pont.

### Tarif habituel des Grignoux

**Prévente sur** [www.grignoux.be](http://www.grignoux.be) ou aux caisses du Churchill, Le Parc et Sauvenière à partir du jeudi 07 mars.

*Cinéma Churchill – 20h00  
Rue de Mouton Blanc 20, 4000 Liège*

**Mardi 26 mars 2019**

---

## LIÈGE POUR UNE ALIMENTATION SAINES

*Ville de Liège Plan de Cohésion sociale*

---

La Ville de Liège et ses partenaires vous emmènent dans une journée à la découverte d'une alimentation saine (100 places disponibles).

**9h00** - Hôtel de Ville - pour tous : Film « *Notre alimentation, un engagement citoyen* » + Brochure « *Se nourrir autrement à Liège* » (asbl Barricade - CATL)

**10h00** - Départ de l'Hôtel de Ville vers les ateliers au choix (1 seul choix par personne) :

- 1. À la Ferme de la vache**, rue Pierreuse – tous publics : découverte de potagers, vergers, et initiatives pour se nourrir autrement. Animation et dégustation
- 2. À la Cité s'invente**, rue du Banneux – tous publics : découverte de plantes sauvages, vergers. Animation et dégustation
- 3. À l'École d'Hôtellerie** rue Hors-Château- Salle Fou Tchestè – tous publics : atelier vélo-smoothie (asbl Liège Ville santé)
- 4. À l'École d'Hôtellerie - Salon royal** : pour public scolaire : atelier cuisine diététique (Grégory Boonen, Terre-Mère)
- 5. À l'École D'Hôtellerie - Classe 9** : pour classe de 1ère ou 2ème primaire : animation Explor'amide: faire connaître la pyramide alimentaire de manière ludique avec une composition de boîte à tartine (asbl Liège Ville santé)

**12h30** - Retour à l'Ecole d'Hôtellerie- salle Simenon : repas sain gratuit - tous publics

**Inscriptions avant le 15 mars** : Plan de Cohésion sociale / asbl Liège Ville santé,

**Tél.** : 04/238.52.00 - <https://goo.gl/forms/05y6oU40MaGAYLuB2>, [alimentation.saine@liege.be](mailto:alimentation.saine@liege.be)

**Départ de l'Hôtel de Ville – 9h00 à 15h00**

*Place du marché, 4000 Liège*

---

## **MASTER CLASS SUR L'ADDICTION AUX SUCRES** – *Serge Ahmed*

---

**Serge Ahmed**, directeur de recherche au CNRS à Bordeaux, a établi une corrélation entre cocaïne et sucres raffinés. Cette master class s'adresse aux étudiants, enseignants et le public intéressé par cette thématique.

**Plus d'informations et réservations** : <https://urlz.fr/8Pka>

**Campus Sart Tilman – 10h00 à 12h00**

---

## **SOUPES ET PAPOTES : 7 JOURS DE RENCONTRES**

---

*D'une Certaine Gaïeté asbl*

Rencontres, de cuisines et d'explorations, qui auront lieu **entre le 25 et le 31 mars**, avec distribution de soupe, à Kali, dans le cadre de Nourrir Liège.

**Cafétéria Collective KALI – de 11h00 à 14h00**

*Rue Saint-Thomas 32, 4000 Liège*

---

## **COMMENT SE SOIGNER AVEC DES PLANTES LOCALES ?**

---

*Le Temps des Cerises et La Petite Camomille*

Cet atelier-conférence sera présenté par **Isabelle Nizet**, naturopathe à la petite camomille, qui donne des consultations au temps des cerises tous les 15 jours : présentation de certaines plantes, fruits, légumes locaux disponibles en grande quantité qui soignent nos maux en toutes saisons (betterave, ail, bouleau, pissenlit, myrtilles...), confection de 2 recettes faciles et crues, dégustation et pause conviviale, reprise de l'atelier par des réponses aux questions posées par les participants (ex: Que penser du lait, des céréales, des allergies ?)

**Atelier à prix libre**. Maximum 10 participants.

**Inscriptions** : [letempsdescerises@outlook.be](mailto:letempsdescerises@outlook.be)

**Le Temps des Cerises – 15h00 à 18h00**

*Rue du Laveu 20, 4000 Liège*

**Nourrir Liège 2019 - 15**

---

Soirée « produire local » avec la pièce de théâtre :

**« NOURRIR L'HUMANITÉ, C'EST UN MÉTIER »**

---

Après une journée spécifique sur l'alimentation locale dédiée à ses étudiants, le lycée Saint-Jacques vous ouvre ses portes pour un apéro / souper local dès 17h00, avec échanges de bonnes adresses, découvertes et dégustations de produits locaux, rencontres avec des associations, présentation d'interviews d'agriculteurs réalisés par des élèves.

Cet échange sera prolongé à 19h30 par une représentation de la pièce « *Nourrir l'humanité, c'est un métier* », emblématique du festival Nourrir Liège puisque la compagnie de théâtre **Art&tça** est à l'origine de la création du festival en 2017.

Cette pièce de théâtre part du constat alarmant de la disparition de nos agriculteurs wallons, qui est toujours plus que d'actualité. Toutefois, des solutions existent. En effet, de nombreuses solutions écologiques, économiques et sociales sont possibles. C'est dans ce cadre que la compagnie Art&tça propose cette nouvelle version du spectacle.

Cette représentation publique très attendue sera suivie d'un débat avec des agriculteurs.

**Prix pour la pièce 8€ (5€ tarif réduit)**

**Inscription à la pièce** « *Nourrir L'humanité, C'est Un Métier* » : <https://urlz.fr/8Ptv>

***Lycée Saint-Jacques Liège - 17h00, Pièce à 19h30***

*Rue Darchis 43, 4000 Liège*

---

**APÉRO POLITIQUE SUR LES ENJEUX DE SOLIDARITÉ INTERNATIONALE  
DONT L'ALIMENTATION** - *CNCD-11.11.11*

---

A quelques semaines des élections régionales et fédérales, venez échanger avec les politiques sur les grands enjeux de solidarité internationale dont la souveraineté alimentaire.

L'apéro politique permet en effet l'échange direct entre citoyen-nes et représentant-es politiques, à travers des tables rondes thématiques proposées autour des revendications portées par différentes associations. Ainsi, au-delà des enjeux alimentaires, vous pourrez aussi vous informer plus largement (justice climatique, justice migratoire, justice fiscale, commerce juste, égalité hommes-femmes, etc.).

Les représentants des différents partis passeront de table en table pour échanger avec les citoyens.

**Toutes les infos sur** [www.cncd.be](http://www.cncd.be)

***Espace de Rencontre des Chiroux – 18h00 à 22h00***

*Place des Carmes 8, 4000 Liège*

---

**CONFÉRENCE SUR L'ADDICTION AUX SUCRES** - *Serge Ahmed et la  
nutriécologie Christian Remesy-INRA - avec la participation de CiaoCiaoSugar*

---

**Serge Ahmed**, directeur du centre de recherche du CNRS/Université de Bordeaux & docteur spécialiste dans les addictions aux sucres. Au cours de sa présentation, il nous propose de faire un tour d'horizon des liens entre sucres raffinés et différentes drogues comme la cocaïne et de son impact sur notre corps et notre cerveau.

**Christian Remesy** est directeur à l'Institut national de la recherche agronomique (INRA). Sa spécialité : la nutriécologie ! Une nouvelle discipline qui intègre l'écologie à la nutrition pour définir les modes alimentaires les plus adaptés au maintien de la vie de l'homme et de la planète.

Suite à ces interventions, **Mélanie du blog belge CiaoCiao Sugar** parlera de son expérience de recettes saines et d'astuces pour une alimentation sans sucre via un mode de consommation local et responsable.

**Inscription** : <https://urlz.fr/8Pkc>  
*Une soirée en partenariat avec Solidaris*

**Palais des Princes Evêques – 19h30**  
*Place saint Lambert, 4000 Liège*

---

**TABLE RONDE « L'HABITAT COLLECTIF  
À VOCATION AGRICOLE »** - *Barricade asbl*

---

Quelles sont les possibilités existantes en matière d'habitat collectif à vocation agricole ? Quelles pistes d'action concrètes pour franchir le pas ? Impliqué dans un projet depuis deux ans, Alexis Olivier partage son expérience nourrie de plusieurs aventures communautaires. Cette table ronde s'adresse à toute personne en quête d'une vie plus collective, basée sur une réappropriation des moyens de production et de consommation au niveau local.

Table ronde **limitée à 20 participants**  
**Infos et inscriptions** : [alexis.olivier@yandex.co](mailto:alexis.olivier@yandex.co) et [steve@barricade.be](mailto:steve@barricade.be)

**Espace Inédit - Cour du cinéma Sauvenière – 19h30**  
*14 Place Xavier Neujean, 4000 Liège*

---

**LES CHANTIERS ÉCONOMIQUES ET COOPÉRATIFS DE LA TRANSITION  
ALIMENTAIRE LIÉGEOISE** - *Financité asbl et Novacitis*

---

Venez découvrir des projets coopératifs et solidaires qui s'inscrivent dans la transition alimentaire. Une belle opportunité pour échanger entre citoyens, porteurs de projets en cours et à venir ! L'occasion aussi de vous impliquer ou de parler de votre projet.

En pratique ?

- Présentation des différents acteurs de l'alimentation invités.
- Echanges entre les porteurs de projets invités et les citoyens lors d'une animation « fish bowl ».

**De 19h00 à 22h00**

*Rue de l'Académie 53, 4000 Liège*

**Mercredi 27 mars 2019**

---

## **JOURNÉE DÉCOUVERTE DE L'OUTIL POTENTIA**

*Agroecology In Action et Rencontre des Continents*

---

Favoriser l'émergence et le renforcement d'initiatives citoyennes dans l'agroécologie. Ce nouvel outil pédagogique est une collaboration de Quinoa, Rencontre des Continents & Oxfam Magasin du Monde. Il vous propose d'expérimenter l'agir collectif à travers un jeu de plateaux intense et ludique ! Membre d'un GASAP, d'un groupe de faucheuse.eur.s d'OGM, d'une épicerie coopérative, d'une Ecoteam dans une école... Endossez votre « rôle », relevez les différents défis et découvrez les enjeux liés à votre initiative citoyenne ! Quelle sera votre stratégie ? Avec qui allez-vous vous mettre en réseau ? Aurez-vous un impact au niveau local ou global ?... Avec POTENTIA, redonnons une place aux « alternatives », pour les questionner, se les approprier, les confronter à la réalité et les unes-aux autres. Prenons un vrai moment d'animation pour leur consacrer du temps dans nos processus politico-pédagogiques!

**Gratuit / Inscription :** [seb.kennes@rencontredescontinents.be](mailto:seb.kennes@rencontredescontinents.be)

**Centre Liégeois du Beau-Mur – 9h00 à 17h00**

*Rue du Beau-Mur 48, 4030 Liège*

---

## **SOUPES ET PAPOTES : 7 JOURS DE RENCONTRES**

*D'une Certaine Gaieté asbl*

---

Rencontres, de cuisines et d'explorations, qui auront lieu **entre le 25 et le 31 mars**, avec distribution de soupe, à Kali, dans le cadre de Nourrir Liège.

**Cafétéria Collective KALI – 11h00 à 14h00**

*Rue Saint-Thomas 32, 4000 Liège*

---

## **FORMATION ANTI-GASPILLAGE EN RESTAURATION COLLECTIVE**

*Environnement asbl*

---

**Nathalie Ricaille**, de l'asbl Espace Environnement, présentera le contenu et les résultats du programme européen Green Cook. Les 12 partenaires européens de ce programme ont travaillé pendant 4 ans pour mettre en place des stratégies innovantes de lutte contre le gaspillage alimentaire dans les cuisines de collectivités en Europe du Nord-Ouest. Cette présentation qui s'adresse plus particulièrement aux acteurs des cuisines de collectivité et potentiellement de l'Horeca est néanmoins ouverte à tous ceux qui se sentent concernés par le gaspillage alimentaire.

Après cette formation, vous aurez la possibilité d'échanger autour d'un lunch bio et local proposé par l'asbl Devenir.

**Formation gratuite, lunch à 10 euros.**

**Inscription :** <https://urlz.fr/8Pke>

***CRIE de Liège – 9h30 à 12h00***

*Rue Fusch 3, 4000 Liège*

---

## **FORMATION CONVERSION BIO** - *Biowallonie*

---

Comment se lancer en bio ? Est-ce le bon choix pour ma ferme ? Pour accompagner les producteurs conventionnels (et d'autres !) dans leur réflexion, Biowallonie invite les agriculteurs à participer à cette séance consacrée aux modalités pratiques de la conversion bio où seront présentés les grands principes de la réglementation bio, ainsi qu'une explication sur les aides financières disponibles à l'installation. En prime, les participants recevront les toutes dernières informations concernant les débouchés actuels en agriculture biologique et une présentation des filières existantes. Cette formation est compatible avec la phytolice P1 et P2, prenez vos cartes d'identité si vous êtes concerné.e.

Concernant les questions de terrain, les agriculteurs.trices seront réorienté.e.s vers l'un des conseillers techniques de Biowallonie pour un suivi individuel.

Après cette formation, vous aurez la possibilité d'échanger autour d'un lunch bio et local proposé par l'asbl Devenir.

**Formation gratuite, lunch à 10 euros.**

**Inscription :** <https://urlz.fr/8Pkf>

***CRIE de Liège – 9h30 à 12h30***

*Rue Fusch 3, 4000 Liège*

---

## **ATELIER PERMACULTURE AU JARDIN**

*Mon Jardin En Permaculture*

---

Venez découvrir la permaculture appliquée au jardin lors d'un atelier pédagogique. Olivier Gruié, fondateur du site Mon jardin en Permaculture, animera une initiation à cette approche de culture potagère respectueuse du vivant. **Café offert !**

**Atelier gratuit**, possibilité de réserver une soupe sur le temps de midi (3 euros)

**Inscription :** <https://urlz.fr/8Pki>

***Ferme de la Vache – 9h30 à 15h00***

*Rue Pierreuse 113-117, 4000 Liège*

---

## **DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE** – Afsc

---

Pour répondre à vos questions des représentants de l'Afsc l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire seront présents pour vous rencontrer.

Ce moment est pour tous, maraichers, transformateurs, cuisines de collectivité mais aussi tout public qui souhaiterait se renseigner sur ces thématiques.

Après cette séance d'information, vous aurez la possibilité d'échanger autour d'un lunch bio et local proposé par **l'asbl Devenirs**.

**Gratuit, lunch à 10 euros.**

**Inscription :** <https://urlz.fr/8Pki>

***CRIE de Liège Parc du Jardin Botanique – 10h00 à 12h00***

*Rue Fusch 3, 4000 Liège*

---

## **NOURRIR LIÈGE À LA FERME DES ENFANTS**

*Ferme des Enfants asbl*

---

Cette Ferme au cœur de la ville ouvre ses portes aux petits comme aux grands durant un après-midi dédié à l'alimentation. Venez participer à l'un de nos trois ateliers :

### **« Des limonades faites maison »**

Vous repartirez avec votre limonade en devenir et du levain pour faire d'autres boissons à la maison. Merci d'apporter un petit bocal de récup'

### **« Le Miel dans tous ses états »**

Nous aurons l'occasion de comparer différents miels, dont celui qui provient des abeilles de notre ferme.

### **« Mini jardin à manger »**

Découvrez la germination des graines et ses vertus, des recettes détonantes, ... bref

un cocktail explosif de vitalité. Merci d'apporter un pot en verre style confiture  
« Bonne-Maman »

Un bar sera ouvert et proposera des bières locales et de la petite restauration sucrée  
et salée locales.

Les ateliers : **10 € / atelier** et **25 € / 3 ateliers**

Durée : **de 13h30 à 14h30 - de 15h00 à 16h00 - de 16h30 à 17h30**

**Âge** : Ateliers **ouverts à tous à partir de 12 ans**. Les plus petits peuvent venir à l'atelier  
en présence de leurs parents ou découvrir le site de la ferme en compagnie de nos  
animateurs.

**Inscriptions** : [contact@lafermedesenfantsdeliege.be](mailto:contact@lafermedesenfantsdeliege.be) ou au 04 224 13 24

**Accès au Parc gratuit.**

**Ferme des enfants de Liège – 13h30**

*Vieille Voie de Tongres 48, 4000 Liège*

---

### **ATELIER MES POULES EN VILLE** - *Apis Bruoc Sella asbl*

---

Élever des poules en ville, c'est possible ! Elles vous fourniront de bons œufs frais en  
se délectant notamment d'épluchures de fruits et de légumes et mettront de la  
vie dans votre jardin ou votre quartier. Cet atelier vous fournira les indications pour  
démarrer un petit élevage de poules, en famille ou avec vos voisins, dans le respect  
de leur santé et de celle de notre environnement.

**Gratuit, limité à 20 personnes.**

**Inscription** : <https://urlz.fr/8Pkk>

**CRIE de Liège – 14h00 à 15h30**

*Rue Fush 3, 4000 Liège*

---

### **SÈME TA GRAINE** - *Le Temps des Cerises*

---

Tu rêves d'une ville plus végétale, plus accueillante, où tu pourrais manger une  
groseille ou un brin de persil à chaque coin de rue, assis sur un appuie de fenêtre  
en entendant les oiseaux piailler et les abeilles butiner de belles fleurs comestibles...  
Viens nous rejoindre au Temps des Cerises pour « planter ta graine »... La nature a  
besoin d'un coup « de pousse »...

Echange et vente de graines par « cycle en terre », vente de plants de patate à  
prix démocratique par Greg le maraîcher urbain de « Liège à la patate », activités  
agricoles pour les enfants dans le bac « Incroyables comestibles », boîte à livre  
spéciale « cuisine » ...

**Activité gratuite, ouverte à tous.**

**Rendez-vous** autour du bac « *Incroypables comestibles* » devant **le Temps des Cerises**, Rue du Laveu 20, **de 14h00 à 16h00**... peut-être 17h00, voire même 18h00 si le soleil est au rendez-vous.

---

## **PRÉSENTATION DU RÉSEAU DES ESPACES TEST**

*GAL Pays des Condruses*

---

L'espace test est un dispositif de soutien à l'entrepreneuriat dans le secteur de la production agricole (maraichère / petit élevage), horticole (production de plants, de semences) et de la transformation des produits agricoles. Les porteurs de projet y bénéficient de parcelles mises à disposition et d'infrastructures partagées, de formations pratiques et des conseils techniques, d'accompagnement à la création d'emploi et d'un réseau nécessaire au développement de projets entrepreneuriaux.

Possibilité d'échanger autour d'un repas bio et local de l'asbl Devenirs avant la présentation. **Inscription** : <https://urlz.fr/8Pkl>

**CRIE Liège – 14h30**  
Rue Fusch 3, 4000 Liège

---

## **ATELIER « LA MAIN À LA PÂTE » POUR RÉUSSIR SON PAIN BIO À LA MAISON** – *L'Aquilone asbl*

---

**L'Aquilone asbl** vous propose un atelier pour apprendre les bases de la préparation d'un bon pain bio à la maison. L'atelier est destiné à vous apprendre comment choisir la farine la plus adaptée pour la réalisation de votre pain ainsi que la différence entre levure et levain et comment réussir une cuisson dans un four domestique. Vous apprendrez aussi comment façonner un pain en travaillant la pâte à la main avec des ustensiles simples, que tout le monde a dans sa cuisine. Pendant le cours, nous réaliserons ensemble des baguettes que nous dégusterons à la fin avec des tapenades préparées par nos animateurs cuisine avec des ingrédients sains, de saison et issus de l'agriculture bio locale.

**Prix : 10 €**

**Infos et inscriptions** : [aquiloneinfo@gmail.com](mailto:aquiloneinfo@gmail.com) ou par tél : 0496.215046

**L'Aquilone asbl – 18h00 à 20h30**  
Boulevard Saucy 25, 4020 Liège

---

## **TABLE D'HÔTES CONVIVIALE À BASE DE PRODUITS SAINS**

*Ferme de la Vache CPAS de Liège*

---

Dans le cadre du festival **Nourrir Liège**, la Ferme de la Vache vous accueille comme tous les mercredis à 19h00 à sa table d'hôte. **La Ferme de La Vache** recherche toujours des cuistots volontaires pour relever le défi de créer un menu sympa avec un petit budget. La joyeuse équipe de la Ferme vous accueille et vous accompagne dans l'aventure.

**Menu à 5 €.** **Sous réservation** au 04/267.61.60

**Ferme de la Vache – 19h00**

*Rue Pierreuse 113, Liège 4000*

---

## **CONFÉRENCE ET EXPOSITION PHOTO D'ANTOINE REPESSÉ**

*en partenariat avec ESA Saint Luc et Zérocarabistouille*

---

Alimentation et déchets plastiques sont souvent intimement liés. Antoine Repessé est ce photographe autodidacte reconnu à l'international qui a parfaitement réussi à mettre en lumière et en images les conséquences désastreuses de nos modes de consommation, en particulier alimentaires, sur notre environnement. Cette exposition réalisée spécialement pour le festival **Nourrir Liège 2019** est tirée du projet « *365 Unpacked* » qui donne la mesure du gaspillage et de l'accumulation de déchets issus de nos actes quotidiens. Ces images chocs, colorées et marquantes invitent à la réflexion, et restent gravées dans les mémoires. Une exposition et une conférence à ne pas manquer !

Suite à cette présentation, **Sylvie Droulans**, célèbre pour son blog **Zérocarabistouille** partagera sa vie de maman zéro déchets. Elle apportera un éclairage concret pour changer nos habitudes alimentaires par des gestes finalement très simples.

**Exposition gratuite / Conférence : 8 €**

Préventes sur le site de la cité miroir : [shop.utick.be/?pos=CITEMIROIR](http://shop.utick.be/?pos=CITEMIROIR)

**Cité Miroir – 20h00**

*Place Xavier Neujean 22, 4000 Liège*

---

## **LA GRANDE DOMESTICATION ! HISTOIRE(S) DE BLÉS ET D'OCCIDENT**

*Parlotte et grignote avec Didier Demorcy*

---

Où il devrait être question de l'évolution des différentes espèces de céréales, de leurs modes de culture et de leurs usages. Mais aussi de coévolution, de domestication et de symbiose ; de l'influence de l'alcool et de la fermentation sur le devenir Sapiens du genre Homo ; de l'usage du feu et de vannerie ; de déforestation et de réchauffement climatique ; de l'essor des cités-états et de l'esclavage ; de bouillies, de galettes et de

pains ; de faucille et de faux ; de l'influence de la charrue sur le statut des femmes ; de l'ergot de seigle et de la carie des blés ; de mélange et de population ; de chasse aux sorcières et des Communs ; de métayers, de fermiers et de paysans sans terre ; de Jethro Tull et des Physiocrates ; de plantes adventives clandestines ou invasives ; de sélections massale, généalogique et génétique ; d'agriculteurs et d'exploitants agricoles ; de Dattel, Noé et Tom Pouce ; de gluten et d'améliorants ; d'hybride et d'OGM ; de variétés anciennes et de pays ; d'espèces modèles et de microbiotes ; de restauration des sols et de l'intelligence(s) des plantes ; de cultures sous couverts et de sélection participative ; d'attention aux lieux et du soin de la terre ; de colibris et de canadiers... Sans oublier : de l'influence de la météo sur l'humeur des paysans...

**Gratuit. Réservation indispensable :** 04 227 77 92 ou [info@lecorridor.be](mailto:info@lecorridor.be)

**Corridor asbl – 20h00**  
*Rue Vivegnis 288, 4000 Liège*

**Jeudi 28 mars 2019**

---

### **SOUPES ET PAPOTES : 7 JOURS DE RENCONTRES**

*D'une Certaine Gaïeté asbl*

---

Rencontres, de cuisines et d'explorations, qui auront lieu **entre le 25 et le 31 mars**, avec distribution de soupe, à Kali, dans le cadre de Nourrir Liège.

**Cafétéria Collective KALI – 11h00 à 14h00**  
*Rue Saint-Thomas 32, 4000 Liège*

---

### **DISTRIBUTION DE SOUPE SUR DIFFÉRENTS CAMPUS DE LIÈGE**

*CDLT et CATL*

---

Lors du temps de midi, plusieurs groupes d'étudiants engagés distribueront de la soupe sur les campus suivants : **Campus Guillemins, Sainte-Croix, Sart Tilman, HEPL et HEC Liège**. Grâce aux jeunes des **Compagnons de la Terre** (CDLT), plus de 1000 soupes locales et bio vont pouvoir être distribuées un peu partout dans Liège. Chers étudiants préparez-vous à vous régaler!

**Campus universitaires – 12h00 à 14h00**

---

### **COURT-CIRCUIT NOURRIR LIÈGE** - *Ville de Liège*

---

Une avant-première du marché des producteurs locaux, avant la reprise de « *Court-Circuit* » sur la place Xavier Neaujean dès avril. Venez y acheter les produits de notre terroir. En plus des stands de producteurs et associatifs, différentes activités et

animations y seront proposées tout l'après-midi.

*Place Xavier Neujean – 14h00 à 18h00*

---

## **LE J-TERRE EN DIRECT DE LIÈGE** - J-Terre

---

L'équipe du **Journal de la Terre** réalise son émission mensuelle en direct et pour la première fois en public avec comme ligne éditoriale « *Souveraineté alimentaire : comment nourrir une métropole quand les marchés ne le pourront plus ?* »

Cette diffusion multi-canaux, présentée par **Félicien Bogaerts**, proposera ses programmes habituels : **La Revue du Ciel, On N'oublie Pas, Terre à Terre & le Bol d'R et Le Débat.**

Avec comme accompagnateurs : **Vincent Verzat** et **Lénie Cherino (Professeur Feuillage).**

*Possibilité de voir ce J-Terre en direct de la place Saint-Lambert sur écran géant avec la collaboration de Ledcom Mobile et en présence du foodtruck Le G en vert (petite restauration et bières bio et locales).*

**Salle Noppius, Complexe Opéra – 18h00**

*ULiège, Place la République Française 41, 4000 Liège*

---

## **PROJECTION DU FILM « FARINE, SEL, EAU ET SAVOIR-FAIRE »**

---

*de Rino Novello*

**L'Aquilone asbl** vous propose un film documentaire, pour susciter une réflexion sur notre société d'abondance alimentaire (voire de gaspillage), où le pain a simultanément perdu sa richesse nutritionnelle, son importance symbolique et l'attention des consommateurs. Il sera aussi question d'alternatives savoureuses, de blés anciens, de levain, de vente directe, de circuit court, de savoir-faire, de passion et surtout du respect des producteurs, des consommateurs et des écosystèmes.

**Prix libre. Infos et réservations :** [aquiloneinfo@gmail.com](mailto:aquiloneinfo@gmail.com) ou 0496.215046

**L'Aquilone asbl – 19h30**

*Boulevard Saucy 25, 4020 Liège*

---

## **« MARAÎCHER UNE PROFESSION - PLUSIEURS MÉTIERS »**

---

*de Charles Souillot*

La profession de maraîcher est en plein développement sur un grand nombre de territoires. Les attentes croissantes de la population pour une consommation locale et un renforcement de la traçabilité en font une réponse à une demande sociétale. Tout est donc mis en œuvre pour que maraîchers et consommateurs se rencontrent.

Mais certains maraîchers ont du mal à développer leur activité et le dialogue avec les consommateurs n'est pas toujours facile. La diversité des métiers exercés par un maraîcher: producteur, gestionnaire, commerçant, mécanicien, communicant et parfois manager, induit une équation difficile à résoudre. Un équilibre est à trouver pour permettre un épanouissement de la ferme et de ses acteurs. Cette pluralité rend également difficile la transcription vers l'extérieur du quotidien de la ferme trop souvent idéalisée.

**PAF : 2€.** Inscriptions : 04/279 40 80 ou [dominique.neuray@provincedeliege.be](mailto:dominique.neuray@provincedeliege.be)

***Campus Agro La Reid – 19h00 à 21h00***  
*Rue Haftay 21, 4910 La Reid*

---

## **DÉBAT POLITIQUE EN VUE DES FUTURES ÉLECTIONS RÉGIONALES**

---

Débat politique sur les enjeux agricoles et alimentaires au niveau régional co-animé par la CATL, **Philippe Baret** (Doyen de la Faculté des bioingénieurs, UCLouvain) et **AIA** (Agroecology In Action) en présence des différents partis politiques (CdH, MR, PS, Ecolo et PTB).

Le débat débutera à 20h00, une soupe bio et locale sera proposée à partir de 19h00.

***Le Cadran – 19h00***  
*Rue de Bruxelles 3, 4000 Liège*

---

## **SOIRÉE « DANSONS DANS LES PRÉS »** – *Nourrir Liège*

---

Afin de terminer de manière festive cette journée où les étudiants seront mis à l'honneur, l'équipe du festival vous invite au Cadran pour une grande soirée. N'hésitez pas à vous munir de vos plus beaux costumes de fermiers, bucherons, paysans, et venez danser avec nous. Pour l'occasion, la nouvelle bière légère, bio et locale, de la Brasserie Coopérative Liégeoise sera au fût.

**PAF : 5€ d'entrée**

***Studio 22, entrée par le Cadran – 22h00 à 02h00***  
*Rue de Bruxelles 3, 4000 Liège*

**Vendredi 29 mars 2019**

---

**MATINÉE CHEF** - *Mangez-local et Permavenir asbl*

---

Le temps d'une matinée, venez goûter des produits locaux et de saison travaillés par un chef, **Julien Lapraile**. Célèbre chef belge, participant de Top Chef il vous partagera son savoir-faire lors de ce moment d'échange autour d'une alimentation saine et de saison.

**Réservation obligatoire** : [reservation.permavenir@gmail.com](mailto:reservation.permavenir@gmail.com)

*École d'Hôtellerie et de Tourisme de la Ville de Liège – 9h00*

---

**FORMATION EN MARAICHAGE** - *Haute Ecole de la Province de Liège et Institut Agronomique de La Reid*

---

Le centre provincial de La Reid vous propose une journée de formation maraichage sur les thèmes : commercialisation, aménagement d'étals, planifications des cultures, etc. Cette formation s'adresse aux maraichers futurs ou non, aux étudiants, aux formateurs mais aussi aux citoyens convaincus! Venez découvrir comment mettre en œuvre une stratégie commerciale correspondant à ses besoins et améliorer la présentation de ses ventes à étal.

Journée de formation à destination de maraichers pour **environ 20 personnes**.  
Formateur: **Charles Souillot**, Formateur-Conseiller Indépendant Breton

**Prix de la formation : 20 euros**

**Plus d'informations et inscriptions** : [Isabelle.Jadoul@provincedeliege.be](mailto:Isabelle.Jadoul@provincedeliege.be)

*HELP La Reid – 9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00  
Rue Haftay 21, 4910 La Reid*

---

**SOUPES ET PAPOTES : 7 JOURS DE RENCONTRES**

*D'une Certaine Gaieté asbl*

---

Rencontres, de cuisines et d'explorations, qui auront lieu **entre le 25 et le 31 mars**, avec distribution de soupe, à Kali, dans le cadre de **Nourrir Liège**.

*Cafétéria Collective KALI – 11h00 à 14h00  
Rue Saint-Thomas 32, 4000 Liège*

---

## **POMMES DE REINETTES ET POMMES D'API**

*Maison des Sciences de l'Homme (ULiège)*

---

Courir, encore et toujours ?! Prenons le temps... Et pourquoi pas celui de midi ? Plongez au cœur de la nature en deux temps.

D'abord, venez déambuler calmement à travers les arbres du Sart Tilman, passez d'une œuvre à l'autre. Seul.e, entre ami.e.s, entre collègues, laissez-vous guider jusqu'aux vergers de l'ULiège à la découverte des essences oubliées qui les composent.

Ensuite, après cette marche, si le corps vous en dit, participez à une courte séance de gym en douceur - et si le temps nous le permet - en extérieur.

**Événement gratuit**, inscriptions obligatoires (nombre de places limité).

**Plus d'infos** sur le site de la Maison des Sciences de l'Homme : [www.msh.uliege.be](http://www.msh.uliege.be)

*Campus du Sart Tilman (ULiège) – 12h30-14h00*

---

## **MASSE CRITIQUE « TRANSITION ALIMENTAIRE »**

---

La mobilité douce est une thématique qui est liée à l'alimentation durable. Nous vous proposons de rejoindre la « *masse critique* », événement mensuel à Liège et partout ailleurs, déguisé (ou pas) en fruit, légume, en paysan.nes ou en suivant tout autre inspiration « *alimentaire* ». Pour remodeler un espace urbain avec moins de trafic « *carbonné* » et redonner la priorité aux vélos et aux transports en commun.

« *Nous ne bloquons pas le trafic, nous sommes le trafic !* »

**Infos sur :** [www.facebook.com/mcliege/](http://www.facebook.com/mcliege/)

*Esplanade Saint Léonard – 18h00*

---

*Conférence d' André Roberti :*

## **« UN CORPS SAIN SUR UNE PLANÈTE VERTE »**

---

Comment trouver sa raison d'être, son trésor intérieur et le mettre en action. Une société composée d'individus en harmonie avec eux-mêmes crée de l'harmonie dans les relations et permet de prendre soin de sa santé personnelle et de celle de la planète.

**Ouverture des portes dès 18h15**

*Point Culture – 19h00 à 21h30*

*Rue de l'Official 1-5, 4000 Liège*

---

Conférence de Christopher Woodward :

## **INCREDIBLE EDIBLE TODMORDEN À LIÈGE**

---

Une soirée à la rencontre des origines du mouvement international « *Incredibles Comestibles* ». **Christopher Woodward** nous fait l'honneur de nous rejoindre et de présenter la folle aventure de **Incredible Edible à Todmorden**, la ville où tout a commencé ! (Angleterre).

Comment des bacs potagers en libre-service dans l'espace public ont radicalement changé la dynamique citoyenne d'une ville ?

Perception de l'espace public, création du lien social, changement des mentalités et habitudes en termes de production alimentaire et de rapport à l'alimentation, dynamique citoyenne à la base du changement d'une communauté... autant de sujets abordés lors cette soirée qui se veut inspirante pour la cité ardente (**Mary Clear**, fondatrice de **Incredible Edible**, ne peut être présente à Liège mais a accepté d'être marraine du festival).

**Plus d'informations :** [www.permisdevegetaliser.be](http://www.permisdevegetaliser.be)

**Inscriptions :** <https://urlz.fr/8PNA>

**Centre Liégeois du Beau-Mur – 19h30 à 22h30**

*Rue du Beau-Mur 48, 4030 Liège*

**Samedi 30 mars 2019**

---

## **BALADE À VÉLO À LA DÉCOUVERTE DE L'AGROÉCOLOGIE ET DE L'ESS**

*ONG Autre Terre*

---

Autre Terre vous invite à sa balade à vélo à la rencontre de producteurs locaux. Quoi de mieux qu'une visite sur le terrain pour comprendre les bienfaits de l'agroécologie et de l'économie sociale et solidaire ?

Le départ groupé se fera du *Parc de la Boverie* à Liège. Le retour se fera vers 12h00 à la *Casa Nicaragua* pour partager un petit repas entre participant.e.s. Des animations seront prévues sur place.

Distance **aller-retour** de **21 km** sur terrain plat.

**Inscription souhaitée** avant le 26 mars 2019 au 0471/84 49 02 ou à l'adresse mail [cinzia.carta@autreterre.org](mailto:cinzia.carta@autreterre.org)

**Départ groupé à 9h00, au parc de la Boverie,**  
*au pied de la passerelle, côté jardin – 9h00 à 13h00*

---

## **CHANTIER MAINS DANS LA TERRE**

*Brigades d'Actions Paysannes et Carotte & Phacélie*

---

**Les Brigades d'Action Paysanne** sont un réseau citoyen d'appui à l'agriculture paysanne et au mouvement pour la souveraineté alimentaire. Elles mobilisent depuis la base pour soutenir directement des actions / chantiers en soutien aux paysan.ne.s et, pour le festival Nourrir Liège, c'est Charlotte - jeune maraichère de Carotte & Phacélie - que les BAP soutiendront. Charlotte entame sa 3ème saison de culture en vente directe (Gacs et marché). Pour ce chantier le programme s'articulera autour de repiquages de plants et préparations de planches (désheber, greliner, amender, puis planter) et peut-être réaliser des semis. La création d'une mare est en projet !

### **Soupe offerte**

**Inscription :** <https://urlz.fr/8Pw3>

**Carotte & Phacélie – 9h30**  
*Raer 92, 4880 La Clouse Aubel*

---

## **SOUPES ET PAPOTES : 7 JOURS DE RENCONTRES**

*D'une Certaine Gaieté asbl*

---

Rencontres, de cuisines et d'explorations, qui auront lieu entre le **25 et le 31 mars**, avec distribution de soupe, à Kali, dans le cadre de Nourrir Liège.

**Cafétéria Collective KALI – 11h00 à 14h00**  
*Rue Saint-Thomas 32, 4000 Liège*

---

## **BALADE À LA RECHERCHE DES « PAS VUES »**

*Asbl la CITE s'invente*

---

Loin des champs et des forêts, en ville, la nature se cache entre les pavés. Le temps d'une balade, portons un regard neuf sur ces petites plantes urbaines.

Les mauvaises herbes arrachées, inconnues, invisibles se transforment en plantes sauvages aux vertus multiples, dignes de porter un nom et faisant partie intégrantes de la biodiversité et du maillage écologique urbain.

**Gratuit**, 15 participants.

**Inscription obligatoire :** [jasmine@lacitesinvente.be](mailto:jasmine@lacitesinvente.be)

**Rendez-vous Esplanade Saint-Léonard – 10h00 à 12h30**  
*4000 Liège au pied de la passerelle en bois*

---

## **ATELIER DE CONSTRUCTION DE BACS VÉGÉTALISONS LIÈGE -**

*Dynamique quartier Pierreuse*

---

La Dynamique de quartier Pierreuse vous propose un Atelier de construction de bacs « *Végétalisons Liège* ». Incroyable comestibles, nourriture à partager, ... venez apprendre comment construire des bacs pour végétaliser Liège !

Une visite « *surprise* » d'un membre fondateur des *Incredible Edibles de Todmorden* est prévue (pensez aux selfies).

**Prix libre** - Matériel fourni

**Détails et inscription :** [pierreusevegetalisons.eventbrite.com](http://pierreusevegetalisons.eventbrite.com)

***Plaine de jeux, à côté de la Casa Nicaragua – 10h00 à 14h00***

*Rue Pierreuse 23, 4000 Liège*

---

## **VISITE DE L'ATELIER DES MARAICHERS BIO – ADM Bio**

L'Atelier des Maraîchers Bio (ADM Bio) est une coopérative créée par des maraichers bio liégeois qui a pour but de valoriser de manière originale les légumes et fruits de leur production. Philippe vous propose une visite de l'atelier de découpe de légumes suivie d'une dégustation des produits d'ADM Bio.

***ADM Bio – visites à 10h00 et 11h00***

*Rue des Cyclistes Frontières 24, 4600 Visé*

---

## **CONCERTS ET RESTAURATION BIO/LOCALE**

*Conservatoire royal de Liège*

---

La musique et les légumes sont parfois plus proches que l'on croit. A l'occasion des portes ouvertes du Conservatoire royal de Liège : Futurs étudiants, mélomanes ou simples curieux, les équipes du conservatoire vous accueillent pour assister à des concerts gratuits, découvrir la réserve instrumentale mais aussi manger bio et local à la cafétéria. L'équipe des étudiants de **Nourrir Liège** y tiendra un stand pour sensibiliser aux possibilités de participer à la transition alimentaire à liège.

***Conservatoire royal de Liège – 10h00 à 16h00***

*Rue Forgeur 14, 4000 Liège*

---

---

## FORUM - LES ENJEUX D'UNE CEINTURE ALIMENTAIRE

CATL et Manger Demain

---

Lancée en novembre 2013, la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise est un réseau qui fédère, en région liégeoise, divers acteurs qui participent à la transition vers un système alimentaire durable et résilient. Aujourd'hui, les chantiers de la CATL s'accumulent. La CATL rencontre continuellement de nouveaux défis et un plan d'action pour les années à venir doit être élaboré.

Venez contribuer à la réflexion en participant à des tables de brainstorming autour des questions concernant le fonctionnement du réseau ; les besoins et les attentes des différents acteurs du système alimentaire local et les chaînons manquants... potentiels nouveaux projets à mettre en œuvre !

Le Forum **Nourrir Liège 2019**, un moment clé de la CATL à ne pas manquer !  
Un événement en partenariat avec **Manger Demain** (infos sur : <https://urlz.fr/8PNI>).

**Inscriptions souhaitées :** <https://urlz.fr/8Pkz>

**Espace Georges Truffaut – 14h00 à 16h30**  
*Avenue de Lille 5, 4020 Liège*

---

## ATELIER RAW FOOD BIO - Le Champs de l'Étre

---

L'alimentation vivante ou « Raw Food » consiste à se nourrir (non exclusivement) d'aliments crus et bruts (non raffinés, non industrialisés) tels que les fruits de saisons, les légumes colorés, les oléagineux, les algues, les feuilles vertes, les baies, les plantes sauvages comestibles, les jeunes pousses, etc. Augmenter la part de végétal et de cru dans son assiette est l'une des clés pour une santé optimale. Venez découvrir la gastronomie vivante, gourmande et créative du **Champ de l'Étre**.

**Prix libre et conscient / Groupe limité à 8 participants**

**Inscription :** [aurelie@lechampdeletr.be](mailto:aurelie@lechampdeletr.be)

**Le Temps des Cerises – 15h00-17h00**  
*Rue du Laveu 20, 4000 Liège*

---

## 14ÈME ÉDITION DU FESTIVANAKKAM

*Entraide et Fraternité Alter'Actifs*

---

Le **Festivanakkam** est un festival organisé par les jeunes pour les jeunes. Il a comme ambition de sensibiliser les jeunes (surtout) et les moins jeunes aussi aux inégalités

et aux injustices en Belgique et ailleurs dans le monde. L'objectif est aussi de présenter des alternatives mises en place par des citoyens et des associations dans une ambiance festive et musicale ! Il y a donc énormément de place pour la culture qui est aussi un outil de résistance!

**Au programme** : une ballade des alternatives, une ballade solidaire, un forum organisé par la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise ; un jeu de rôle coopératif sur la vie des femmes sans-papiers ; divers ateliers, la pièce de théâtre « *Un corps parfait* », un bar, de la cuisine métissée et de la musique avec **Julia H, Johnny Montreuil** et **Radio Bistro**.

*Espace Georges Truffaut – 11h00 à 16h30*  
*Avenue de Lille 5, 4020 Liège*

**Dimanche 31 mars 2019**

---

**« NOURRIR LIÈGE » À LA BATTE** - *Ville de Liège*

---

Pour la première fois le festival sera présent sur le marché dominical de la Batte avec une allée d'échoppes « *Nourrir Liège* » au pied de la passerelle Saucy : des producteurs locaux commercialiseront leurs produits et des associations proposeront des ateliers variés (cuisine, sensibilisation à l'alimentation durable, dégustations). L'activité idéale pour un dimanche en famille et/ou entre amis avant de rejoindre la parade festive et la caserne Fonck.

*Quai sur Meuse – 9h00 à 13h00*

---

**VIENS FAIRE TON PAIN AU LEVAIN NATUREL,  
VIENS FAIRE TON LEVAIN !** - *au Four et au Jardin*

---

La thématique de cet atelier n'est pas juste le pain. « *Viens apprendre à faire un levain chef et à l'entretenir. Viens apprendre à faire ton pain au levain naturel. Pour être autonome à la maison !* » Vous repartez avec votre levain chef, le levain de la boulangerie au Four et au Jardin que vous aurez vous-même enrichi et les pains que vous aurez réalisés.

**Atelier à prix libre**, prévoir une garniture pour pain pour manger un bout ensemble à midi. **Inscriptions** : [aufouretaujardin@outlook.com](mailto:aufouretaujardin@outlook.com)

*Au fournil d'au Four et au Jardin – 10h00 à 14h30*  
*Rue Lamarck 57, 4000 Liège*

---

## **BOURSE D'ÉCHANGE DES SEMENCES**

*Ligue du Coin de terre Bressoux asbl*

---

**Inscriptions sur** [ligueducoindeterrebressoux@gmail.com](mailto:ligueducoindeterrebressoux@gmail.com)

**Parcelle 75 – 10h00 à 14h00**

*Entrée par la Rue Ernest Malvoz 4020 Bressoux*

---

## **DÉJEUNER-BRUNCH LOCAL, CONVIVIAL ET SOLIDAIRE**

*Dynamique quartier Pierreuse*

---

La Dynamique de quartier Pierreuse vous propose un déjeuner-brunch gourmand sain local végé durable ... à déguster en bonne compagnie ! De **10h00 à 13h00**, juste à temps pour rejoindre la parade à l'esplanade Saint-Léonard

**Paiement à l'entrée. Inscription et détails :** <https://pierreusebrunch.eventbrite.com>

**Salle de quartier – 10h00 à 13h00**

*Rue Pierreuse 45, 4000 Liège*

---

## **SE RÉAPPROPRIER SON ALIMENTATION, PERSPECTIVE GLOBALE À L'ÉCHELLE LOCALE ? – 3RIES et DGR France**

---

Double conférence en présence de **Kevin Haddock** et de **Floréal Romero**.

Quels liens entre l'alimentation saine et locale, la préservation de la biodiversité, et l'émancipation du système capitaliste et thermo-industriel ?

Voici ce à quoi nos deux invités tenteront d'apporter des éléments de réponse, par une analyse des mouvements et des récits ayant dégagé un espace assez vaste pour s'y retrouver et discuter d'alternatives. Comment co-construire, se prémunir inventer les outils nécessaires à une transition écologique soutenable, urgente.

**Kevin** nous parlera de l'historique des mouvements de **Deep Ecology**, et de l'action directe. Et **Floréal** introduira le concept d'écologie sociale en l'appliquant au contexte péri-urbain, rappelant les mouvements des coopératives paysannes, de l'accès aux terres, et la notion de communalisme libertaire.

**Plus d'informations :** [partage-le.com](http://partage-le.com) et [editionslibre.org](http://editionslibre.org) et : [www.ecologiesociale.be](http://www.ecologiesociale.be)

**Inscription :** <https://urlz.fr/8PKA>

*A noter que Floréal sera présent les troisièmes rencontres internationales sur l'écologie sociale (3RIES) qui auront lieu le dernier weekend septembre 2019 à Liège.*

**Caserne Fonck – 12h30 à 14h30**

*Rue Ransonnet 2, 4020 Liège*

---

## **PARADE « BODJE TI COU PO BIN MAGNÎ »**

*Une Certaine Gaité, CNCD 11-11-11, Beau Mur*

---

Cette année l'équipe du festival et ses partenaires ont comme priorité d'investir l'espace public avec tous les citoyens qui se sentent concernés par une alimentation durable qui respectent la terre et ceux qui produisent. Pour mettre en avant, rendre visibles et audibles les revendications liées à la transition alimentaire, nous vous proposons donc de participer à la grande « *Parade Nourrir Liège* » dont la traduction en wallon est sans équivoque : « *Bodje ti cou po bin magnî* ». Il est en effet urgent de s'investir, du particulier au politique à la mise en place d'une filière alimentaire saine et locale. La parade sera accompagnée en musique par la fanfare « *Kermez à l'est* ».

Des ateliers préparatoires sont proposés pour vous impliquer en amont :  
[www.facebook.com/events/376074699888994/](http://www.facebook.com/events/376074699888994/) et [animation@beaumur.org](mailto:animation@beaumur.org)

**Informations générales :** [hugues.croibien@certaine-gaite.org](mailto:hugues.croibien@certaine-gaite.org)

***Esplanade Saint-Léonard – 14h00***

---

## **FOIRE DES ALTERNATIVES ALIMENTAIRES**

---

En clôture du festival Nourrir Liège et dans la suite de la parade festive qui se terminera à la **Caserne Fonck**, nous donnons rendez-vous à tous les citoyens pour un moment de découverte des initiatives alimentaires, de manière festive et familiale.

Une multitude d'animations seront proposées : des dégustations de produits du terroir ou faits maison, des bières locales, des activités ludiques, des petites parlottes, des conférences, des ateliers de danse, des animations à destination des enfants, des ventes de produits fermiers, etc. Tout cela dans une ambiance musicale assurée par *Radio Bistrot* et d'autres artistes locaux :

- ***Papote autour de la transition alimentaire et domestique - On Peut Changer le Monde dans sa Cuisine.*** Le but de ces papotes est de développer et de partager l'aspect pragmatique de l'éco-logis. Aujourd'hui, nous ne pouvons plus nous permettre d'acheter un produit les yeux fermés car notre ignorance arrange trop bien les industriels. Au niveau de l'alimentation, le « fait-maison » demande du temps et de l'organisation. Patricia détaillera des solutions pour élargir vos possibilités. **Inscriptions :** [patriciadetaille@yahoo.fr](mailto:patriciadetaille@yahoo.fr)
- ***Présentation par Terre-En-Vue du futur projet-citoyen de création d'un verger diversifié*** avec association d'un agriculteur professionnel aux Piétresses (Jupille). En présence de François Sonnet, maraîcher Le Champs des Possibles. **Infos et inscriptions :** [perrine@terre-en-vue.be](mailto:perrine@terre-en-vue.be)
- ***Atelier pour les enfants*** (9-14 ans) avec **Thierry Stasiuk** (chef de cuisine et auteur) sur le thème de « *WALLINO contre LA SORCIÈRE MALBOUFFE* »

- **Animation d'Education à la Citoyenneté mondiale et solidaire** et vente d'œufs de Pâques (bio et local) – Autre Terre
- **Les vins de Ludo** (Le Temps des Cerises), caviste bio alimentaire en circuit court vous proposera une dégustation de vins bios, en biodynamie, nature et progrès, etc.
- **Stand « Goûtez-moi ça ! »** par Solidaris. Un module d'animation dont l'objectif est d'amener les participant-e-s à se questionner sur le plaisir, la santé, et l'accès à une alimentation de qualité.
- **Découvrir la chaîne alimentaire et la biodiversité** à travers un jeu de carte ludique et modulable. Activités en famille par Permavenir asbl.
- **Dégustations de la future boulangerie bio** et sans gluten de Pierre Hennen. Pains au levain (longue fermentation) réalisés de manière artisanale avec des farines alternatives.
- **Découverte gustative des pâtes Aldento des Frangines**, et explications des avantages nutritionnels et environnementaux qu'offrent les insectes. Possibilité aux visiteurs de les acheter sur place.

**Prix libre.**

## PROGRAMME NOURRIR LIEGE - RESTAURANTS

Les restaurants partenaires vous proposeront tout au long du festival des plats ou menus réalisés essentiellement à base de produits émanant de nos producteurs liégeois. Certains établissements reposent déjà sur ce mode d'approvisionnement en circuits courts locaux, pour d'autres il s'agit de s'y conforter ou tout simplement de le découvrir. Si vous souhaitez vous associer à cette démarche, contactez-nous : [info@nourrirliege.be](mailto:info@nourrirliege.be). Un Partenariat la Coopérative Ardente, Point Ferme et Les Petits Producteurs.

**YAM-TOTO** 43, Rue Hors-Château, 4000 Liège / **AU P'TIT BON ORME (A LA FERME À L'ARBRE)** 39, Rue de Liège, 4450 Ans / **BLOOM** 16, Rue des Clarisses, 4000 Liège / **BRASSERIE SAUVENIÈRE (LES GRIGNOUX)** 12, Place Xavier-Neuveau, 4000 Liège / **C SI BON !** 238, Boulevard d'Avroy, 4000 Liège / **CAFÉTARIA DU CONSERVATOIRE** 14, Rue Forgeur, 4000 Liège / **COMO EN CASA** 76, Rue Hors-Château, 4000 Liège / **CUISINE OUVERTE** 9, Rue du Vertbois, 4000 Liège / **DARIUS CAFÉ** 1c, Rue Charles Magnette, 4000 Liège / **EN VILLE** 1b, Rue Soeurs-de-Hasque, 4000 Liège / **ENOTECA** 5, Rue de la Casquette, 4000 Liège / **EQUIFRAIS** [www.equifrais.be](http://www.equifrais.be) / **GET YOUR MUG** 17, Rue des Carmes, 4000 Liège / **GRAND MAISON** 37, Quai de la Goffe, 4000 Liège / **GREENBURGER** 13, Rue du Pont, 4000 Liège / **LA CÈNE** 17, Rue Henri de Dinant, 4020 Liège / **LA CHOCOLATERIA** 3, Rue du Palais, 4000 Liège / **L'AMUSE BOUCHE** 6, Rue des Mineurs, 4000 Liège / **LE PARIS-BREST** 16, Rue du Pont, 4000 Liège / **LE PETIT PRESOIRE** 37, En Neuvicé, 4000 Liège / **LE VALENTINA** 65, Rue du Laveu, 4000 Liège / **LES BOUCHERS VERTS** 33, Rue de la Madeleine, 4000 Liège / **LES VOISINES** 27, Avenue Blondin, 4000 Liège / **MAXIME RENARD - TABLE CONVIVIALE** 3, Rue des Carmes, 4000 Liège / **MERLIX CATS CAFÉ** 50, Rue des Clarisses, 4000 Liège / **SUSHI SHOP** 8, Rue des Dominicains, 4000 Liège / **TEA LATE** 10, Rue des Carmes, 4000 Liège / **TERRA, TERRAE** 4, Rue Hazinelle, 4000 Liège / **TERRE MÈRE** 21, Rue de la Régence, 4000 Liège / **TRAITEUR MAXIME** 98, Rue des Guillemins, 4000 Liège / **VINCENT EST LÀ** 1, Rue Georges Simenon, 4020 Liège



---

## **BRASSERIE SAUVENIÈRE (LES GRIGNOUX)**

Place Xavier-Neujean 12, 4000 Liège

---

Conférence-débat avec les représentants de la « Brasserie Coopérative Liégeoise », de la coopérative « Les Petits Producteurs » et de l'application « Mangez-Local ! »

**Jeudi 28 mars – 20h00**

**Gratuit**

---

## **RESTAURANT « LES BOUCHERS VERTS »**

Rue de la Madeleine 33, 4000 Liège

---

La table d'hôtes de Charlotte vous propose des produits de la coopérative « Les Petits Producteurs » cuisinés tout en délicatesse.

**Vendredi 22 mars – 18h00 : 25 € par personne (hors boissons)**

**Réservation souhaitée : [bugsinmugs@outlook.com](mailto:bugsinmugs@outlook.com) ou 0498/343679**

Rencontre avec les éleveurs d'insectes de chez Bugoodfood et Little Food. Présentation de leurs activités et dégustation de leurs produits.

**Vendredi 29 mars – 18h00**

**Gratuit**

---

## **RESTAURANT « CUISINE OUVERTE »**

Rue du Vertbois 9, 4000 Liège

---

Cet atelier culinaire permet de préparer ensemble et déguster au fur et à mesure. Le menu sera composé de produits du marché et issus exclusivement de producteurs locaux avec lesquels la restauratrice travaille (Coopérative Ardente, volaille Coq des Prés, Saumon de l'Artisan du saumon).

Le prix comprend la participation à l'atelier, la préparation d'un menu 3 services + mises en bouche (boissons comprises : eaux et un verre de vin par plat), le fichier de recettes qui seront préparées, la mise à disposition de tabliers et le matériel nécessaire.

**60 € par participant - 6 / 7 personnes max**

En cas de forte demande un autre atelier sera proposé le 28 mars à la même heure.

**Jeudi 21 mars – 18h00**

**Inscription : 0498/03.08.83 ou [info@cuisine-ouverte.be](mailto:info@cuisine-ouverte.be)**

---

## **TERRE MÈRE - SENSIBILISATION AU VÉGÉTARISME**

*Rue de la Régence 21, 4000 Liège*

---

**Grégory Boonen** vous accueille dans son chaleureux restaurant **Terre Mère** pour un apéro autour du végétarisme : dégustation et échange. En tant que nutrithérapeute et nutritionniste, ce dernier est très bien placé pour nous conseiller et améliorer notre mode alimentaire avec moins de viande.

Ceci est également une bonne amorce avant la conférence du docteur Curtay.

**Samedi 23 mars – 18h00 :**

**Inscription:** <https://urlz.fr/8PrR>

---

## **LES VOISINES - LA COOPÉRATIVE ARDENTE ET LIVING NUTRITION**

*Avenue Blonden 27, 4000 Liège*

---

Votre terroir dans l'assiette ... A votre santé

Notre corps est un écosystème totalement dépendant de son environnement. Découvrez comment et à quel point «*manger local, bio et de saison* » est salutaire pour votre jardin intérieur et votre santé !

Au restaurant Les Voisines, avec **Hélène Wacquier**, nutrithérapeute, et **Fanny Henin** aux fourneaux. En co-organisation avec la **Coopérative Ardente**.

Petite dégustation et boissons à prix démocratiques.

**Mercredi 27 mars – 18h00 à 19h30**

**Inscription :** [nlaumont@outlook.com](mailto:nlaumont@outlook.com)

---

## **RESTAURANT « MAXIME RENARD »**

*Rue des Carmes 3, 4000 Liège*

---

### **1. Walking dinner / soirée tapas autour des produits liégeois :**

Soirée lors de laquelle Maxime propose des tapas préparé à la minute, devant vous avec des produits locaux. Il y aura du bœuf à la plancha, des légumes de printemps, des légumineuses, de l'échine de porc snackée, des patates frites avec sauce tomates de l'Atelier des Maraichers Bio, ... Dans les boissons, les producteurs locaux sont également mis à l'honneur: Jus de fruits de chez Butiens, bières de la Brasserie Coopérative Liégeoise, Vins de Liège, ...

**Vendredi 22 mars – 19h00**

**Pas de réservation demandée**

### **2. Atelier de cuisine sur le thème de Liège :**

Atelier de cuisine sur le thème de la ville de Liège. Utilisation de produits régionaux et revisite de recettes liégeoises. 4 amuse-bouches, 1 entrée, 1 plat et 1 dessert sont confectionnés par les participants sous ma direction et ensuite dégustés sur place.

Le nombre est limité à 12 participants. **60 € par participant.**

**Mercredi 27 mars – 19h00**

**Réervation :** maxime.renard@maxime-cuisinier.be **ou** 0490 43 27 18

### **3. Projection - Débat - Repas :**

Soirée projection d'un film documentaire sur le thème de l'alimentation. Suivi d'un débat / discussion et d'un repas de produits locaux (amuse-bouches, plat, dessert). Limité à 16 personnes, en cas de forte demande, une autre soirée sera organisée le 24 mars à la même heure.

**Samedi 30 mars – 19h00**

**Réervation :** maxime.renard@maxime-cuisinier.be **ou** 0490 43 27 18

---

## **SALON DE THÉ « TEA LATE »**

Rue des Carmes 10, 4000 Liège

---

Démarche « Zéro déchet »

Atelier fabrication (produits cosmétiques ou ménagers) présenté par ALMA SANA.

Pour **10 à 12 personnes.**

**PAF : 10 €** par personne et par atelier (1 heure), comprend le matériel pour fabriquer le produit lors de l'atelier ainsi que le thé offert par l'établissement

**Vendredi 29 mars – 13h00 à 18h00**

---

## **RESTAURANT « EN VILLE »**

Rue Sœurs-de-Hasque 1b, 4000 Liège

---

Présentation du film « Love meat under » en partenariat avec « Annoncer la couleur ».

**Gratuit : 35 personnes max**

**Mercredi 27 mars – 19h00**

**Inscriptions souhaitées :** enville.liege@gmail.com

---

## **RESTAURANT « VINCENT EST LÀ »**

Rue Georges Simenon 1, 4020 Liège

---

Conférence-débat avec un producteur et/ou responsable de la coopérative « Les Petits Producteurs ».

**Jeudi 21 mars – 17h30**

---

## RESTAURANT « COMO EN CASA »

Rue Hors-Château 76, 4000 Liège

---

Discussion (chaleureuse) autour du vin naturel et/ou bio.

**25 / 30 personnes** maximum

**15 € par personne**, comprend les verres de dégustations plus des amuse-bouches

**Mercredi 25 mars – 18h30**

**Inscriptions souhaitées au 04 232 00 04**

## PROGRAMME NOURRIR LIEGE - SANDWICHES

Les sandwicheries partenaires vous proposeront, tout au long du festival, un sandwich ou un plat élaborés à base de délicieux produits locaux, naturels et / ou bio.

Si vous êtes une sandwicherie et souhaitez vous associer à cette démarche, contactez-nous ! [info@nourrirliege.be](mailto:info@nourrirliege.be)

**MMMHHH SANDWICHES** Fine 4, Rue Fabry, 4000 Liège / **BOL ET BAGUETTES** 23, Rue de la Régence, 4000 Liège / **CAP SUD** 5, Rue Rue Louvrex, 4000 Liège / **COME BACK** 23, Rue de l'Etuve, 4000 Liège / **LA CAPITAINERIE** 16, Rue Saint-Gilles, 4000 Liège / **LA PAUSE GOURMANDE** 82, Boulevard d'Avroy, 4000 Liège / **LE BI'STRONOME** 18, Rue Fond Saint Servais, 4000 Liège / **LE BI'STRONOME DES CLARISSSES** 58, Rue des Clarisses, 4000 Liège / **LOVE** 10, Rue Hazinelle, 4000 Liège / **MOON BAGEL** 112, Rue Saint-Gilles, 4000 Liège / **LES MÉMÉS PAPOTENT** 53 Rue des Guillemins, 4000 Liège / **AU PAIN BÉNI** 70, rue Saint Gilles 4000 Liège



## PROGRAMME NOURRIR LIÈGE - LIBRAIRIE

Les librairies partenaires proposent durant la durée du festival **Nourrir Liège 2019** un rayonnage axé sur les thématiques de l'alimentation saine et des producteurs locaux mais aussi des activités ponctuelles de sensibilisation à ces problématiques destinées à un large public.

**BELGIQUE LOISIRS LIÈGE** 7, Rue des Carmes, 4000 Liège / **CLUB LIÈGE CATHÉDRALE** 79-83, Rue de la Cathédrale, 4000 Liège / **COMPTOIR DU LIVRE (LE)** 20, En Neuvive, 4000 Liège / **LA PARENTHÈSE** 24, Rue des Carmes, 4000 Liège / **LIBRAIRIE ENTRE-TEMPS | BARRICADE ASBL** 21, Rue Pierreuse, 4000 Liège / **LIBRAIRIE PAX** 4, Place Cockerill, 4000 Liège / **LIVRE AUX TRÉSORS** 27/A, Place Xavier-Neujean, 4000 Liège / **TOUTES DIRECTIONS** 3, Rue de la Violette, 4000 Liège



le  
comptoir



---

### BELGIQUE LOISIRS LIÈGE

Rue des Carmes 7, 4000 Liège

---

Conférence-débat et atelier avec **Thierry Stasiuk** (chef de cuisine et auteur) sur le thème de « *WALLINO contre LA SORCIÈRE MALBOUFFE* »

**Samedi 23 mars – 15h30 à 18h00**  
**Entrée libre**

---

### CLUB LIÈGE CATHÉDRALE

Rue de la Cathédrale 79-83, 4000 Liège

---

Conférence-débat avec **Géraldine Remy** sur le thème de l'essai « *Les Secrets de la Licorne* ». Adeptes du Zéro-déchet et du minimalisme raconté avec plein d'humour et d'astuces.

**Samedi 23 mars – 14h00**  
**Entrée libre**

---

## **LA PARENTHÈSE**

Rue des Carmes 24, 4000 Liège

---

**ACTIVITE 1 :** Une bibliographie d'ouvrages et de jeux autour de l'alimentation à mettre à disposition du public. Une partie des ouvrages et jeux seront mis en avant dans nos deux magasins pendant la durée du festival.

**Du 21 au 31 mars**

*également à la librairie « La Parenthèse Embourg »*

*Voie de l'Ardenne 82, 4053 Chaudfontaine*

**ACTIVITE 2 :** Une heure des histoires dédiée aux 4-7 ans reprenant des titres de la bibliographie autour de l'alimentation.

**Mercredi 27 mars – 15h00**

*Librairie « La Parenthèse »* **Inscription :** *info@laparenthese.be* **ou** 04 222 42 66

**ACTIVITE 3 :** Un atelier cuisine sans cuisson adressé aux 5-8 ans. **8 enfants max.**

**Mercredi 27 mars – 13h30**

**Sur inscription :** *info@laparenthese.be* **ou** 04 222 42 66

---

## **LIBRAIRIE PAX**

Place Cockerill 4, 4000 Liège

---

### **Conférence-débat de Valérie Mostert**

Le thème de la conférence sera basé sur les passions de l'auteure : la cuisine saine et savoureuse, la nutrition et le jardinage biologique. Entourée d'un grand potager, elle donne également des formations de biogastronomie et permaculture.

Auteure des livres « Cuisine de la terre, 1 & 2 », « Légumes de la terre » et « Douceurs de la Terre » (éditions racine). **Entrée libre**

**Mardi 26 mars – 18h30**

**Inscription :** *Librairiepax@skynet.be* **ou** 04 223 21 46

---

## **TOUTES DIRECTIONS**

Rue de la Violette 3, 4000 Liège

---

Conférence-débat avec la nutritionniste **Marie-Claire Hames** (Membre de « A Contre Courant »). Thématique : « Inspirations culinaires venant d'ailleurs ».

**28 places** max et quelques strapontins.

**Vendredi 29 mars – 16h30 à 18h30**

**Inscription :** *manu.pecqueux@gmail.com* **ou** 04 262 20 64

## **AUTRES LIBRAIRIES PARTENAIRES**

- **Comptoir du livre**, En Neuvise 20, 4000 Liège
- **Librairie Entre-Temps | Barricade asbl**, Rue Pierreuse 21, 4000 Liège
- **Livre aux Trésors**, Place Xavier-Neujean 27/A, 4000 Liège

## **PROGRAMME ECOLES**

**Vendredi 22 mars**

### **JOURNÉE « ON MANGE QUOI DEMAIN ? »**

*Écoles maternelles - Permavenir ASBL*

L'asbl Permavenir propose une journée autour de la thématique de l'alimentation saine. L'objectif est de sensibiliser les élèves de 3ème maternelle à la végétalisation des assiettes, la consommation locale et de saison de produits frais à travers différents ateliers.

Trois ateliers sont prévus pour les classes répartis sur une durée de 2 heures.

1. Projection d'un dessin animé sous forme de court-métrage qui met en avant, avec une approche originale, la chaîne alimentaire et amène un questionnement sur notre propre rapport à la nourriture. Le partage, la solidarité et le respect de l'autre sont les valeurs fondatrices de ce programme. La richesse des dialogues rimés et des chansonnettes peut participer au développement du langage et enrichir le vocabulaire des enfants.
2. Spectacle de marionnettes sur le thème des graines.
3. Spectacle d'improvisation avec un comédien, auquel les enfants seront amenés à participer. Les enfants feront des improvisations en s'inspirant du dessin animé et du spectacle de marionnettes qu'ils auront vu juste avant.

**Réservation obligatoire** via [reservation.permavenir@gmail.com](mailto:reservation.permavenir@gmail.com)

Merci de mentionner :

- Objet : Journée maternelle
- Détails : Ecole, nombre d'élèves, nom, prénom et numéro de téléphone de la personne de contact.

**8h30 - 16h00.**  
**Lieu à préciser**

## Mercredi 27 mars

### **BOÎTE À TARTINES, BIO, SAIN ET LOCALE - CATL**

*Collectif de développement de cantines durables*

Confection de repas transportables, originaux et faciles à réaliser pour les repas de midi des enfants: bento box et boîtes à tartines saines, bio et de saison. Cet atelier est destiné aux parents d'élèves de l'école fondamentale Léonie de Waha mais aussi à tous les parents et citoyens qui cherchent à préparer des tartines saines.

**Prix libre** (reversé au PTA de l'EFC Léonie de Waha)

**Inscriptions sur** <https://urlz.fr/8PDw>

**EFC Léonie de Waha – cafétéria 1er étage – 10h00 à 12h00**

*Boulevard d'Avroy 96, 4000 Liège*

## Jeudi 28 mars

### **VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION « 365 UNPACKED NOURRIR LIÈGE - ANTOINE REPESSÉ »** *en présence du photographe*

**Plus d'informations** et **inscriptions** : [info@nourrirliège.be](mailto:info@nourrirliège.be)

**Cité Miroir – 10h00**

*Place Xavier-Neuveau 22, 4000 Liège*

**« ON MANGE QUOI DEMAIN ? »** *autour du film « Je mange donc je suis » de Vincent Bruno pour les élèves de rhétorique, par l'asbl Permavenir*

**L'asbl Permavenir** s'empare du thème de « l'alimentation saine » pour le décliner sous forme d'une journée aux activités multiples. L'objectif est de sensibiliser les élèves de 6ème secondaire à la végétalisation des assiettes, la consommation locale et de saison de produits frais à travers différents ateliers.

3 ateliers sur une durée 2 heures sont prévus pour les classes.

1) Projection du film « *Je mange donc je suis* », ce film tente de démontrer qu'un projet de société solidaire, durable et démocratique est plus que nécessaire.

2) « *Comment se nourrir correctement et à moindre coût* ».

3) Exposition interactive sur le thème « *consom'acteur* » à explorer par les élèves avec encadrement.

**Réservation obligatoire** : Voir page 44

**Sart Tilman, Université de Liège – 8h30 à 16h00**

---

### JOURNÉE « ON MANGE QUOI DEMAIN? »

*Élèves du primaire avec asbl Permavenir*

---

Les idées développées lors de cette journée tournent autour du thème de « l'alimentation saine ». L'objectif est de sensibiliser les élèves de 6ème primaire à la végétalisation des assiettes, la consommation locale et de saison de produits frais à travers différents ateliers.

Les classes sont invitées à naviguer entre ateliers animés par des intervenants extérieurs autour des thèmes du festival : un atelier sur les semis avec Le Champs des Possible et la Province de Liège, 3 animations autour de l'alimentation avec le CRIE, un atelier sur « comment faire son choco avec des graines germées » avec la Ferme des Enfants, le principe de la monnaie locale avec l'asbl Le Val'Heureux, un atelier sur la malbouffe avec Thierry Stasiuk (chef de cuisine et auteur), un atelier sur la biodiversité avec L'asbl Jeune et Nature, un atelier sur la consommation locale avec la coopérative Les Petits Producteurs, un atelier sur le Fair Trade avec l'asbl Miel Maya, un atelier sur l'importance de faire une activité physique avec Sport e Coop, etc.

**Réservation obligatoire :** Voir page 44

**Centre Liégeois du Beau-Mur – 8h30 à 16h00**

*Rue du Beau-Mur 48, 4030 Liège*

---

### CONVERSION CANTINE SCOLAIRE BIO / LOCALE

*Helmo, CATL, Influences Végétales asbl*

---

La **Haute Ecole Helmo** est en train d'opérer une conversion de sa cantine. Des repas sains, à base de produits locaux et idéalement bios seront bientôt proposés. Sur base de cette expérience, l'invitation est lancée aux directeurs d'établissements scolaires et aux enseignants ainsi qu'au personnel des cantines et à toute autre personne impliquée en restauration collective pour échanger sur les bonnes pratiques pour réussir une telle conversion.

La **Ceinture Aliment-Terre Liégeoise** et l'**asbl Influences Végétales** vous invitent à prendre part à cet échange de bonnes pratiques avec plusieurs athénées de la Province déjà impliqués et peut-être, en tant qu'étudiant, professeur, parent, influencer votre établissement scolaire à entamer une évolution vers une cantine durable dans les prochains mois. **Plus d'informations :** [facebook.com/NourrirEcoleLiege/](https://facebook.com/NourrirEcoleLiege/)

**Inscription :** <https://urlz.fr/8Pkw>

**Campus Guillemins Helmo – 14h00 à 16h00**

*Rue de Harlez 35, 4000 Liège*

## Du mardi au vendredi

### COOPÉRATIVE DE MAGASINS LOCAUX ET/OU BIO

*Les Petits Producteurs*

Visite guidée pour les classes de la 5e primaire et Supérieur.

**Inscription :** [francois@lespetitsproducteurs.be](mailto:francois@lespetitsproducteurs.be)

**Les Petits Producteurs – 8h30 à 16h00**

*Rue Newice 48, 4000 Liège*



Ci-après la liste des établissements scolaires de la FWB qui feront un repas cantine durable durant **Nourrir Liège 2019**.

Pour les établissements qui souhaiteraient rejoindre cette démarche, contactez : [jmm@catl.be](mailto:jmm@catl.be).

**ATHÉNÉE ROYAL D'ESNEUX / ATHÉNÉE ROYAL DE CHÊNÉE / ATHÉNÉE ROYAL DE SOUMAGNE ATHÉNÉE ROYAL D'ANS / EESPCF SERAING / HACF MILMORT ATHÉNÉE ROYAL DE LIÈGE ATLAS / ATHÉNÉE ROYAL DE LIÈGE 1 / ATHÉNÉE ROYAL AIR PUR DE SERAING**

Nourrir  
Liège  
2019

A stylized white leaf icon with three leaves, positioned to the right of the year '2019' within the circular graphic.