

DU 9 AU 19 AVRIL

NOURRIR LIÈGE 2026

10^e

Festival de la Transition alimentaire en cité ardente



MARCHÉS • REPAS •
BALADES • SPECTACLES •
MASTERCLASS • ATELIERS • DÉBATS



Des ateliers pains auront lieu tout au long du festival soit au sein du QG (Camion cuisine) Place Cathédrale, soit dans les boulangeries ou les lieux partenaires. inscriptions sur <https://www.catl.be/2026/02/19/inscription-ateliers-pain-citoyens-nourrir-liege-2026/>

#FestivalNourrirLiege2026
#FestivalNourrirLesCampus2026
#FestivalBroodPainBrot

info@nourrirliege.be
www.nourrirliege.be



Couverture
Noah Pacolet
[instagram.com/cajouah](https://www.instagram.com/cajouah)

Mise en page intérieure
Taste & Visual
[instagram.com/tasteandvisual](https://www.instagram.com/tasteandvisual)

Infos: nourrir-humanite.org • nourrirliege.be

Pour le collectif d'organisation du Festival Nourrir Liège et Campus 2026 :

La Ceinture Aliment-Terre Liégeoise, la Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège, Arsenic2, Adoc, CAL-Liège et ULiège.

En 2026, **Nourrir Liège & Campus** célèbre les dix ans de son festival dédié à la sécurité alimentaire, avec à l'honneur un aliment aussi simple qu'essentiel : le pain. Symbole universel de partage et de subsistance, il reste l'un des produits les plus consommés en Belgique : plus de trois quarts des Belges en mangent chaque jour, pour une moyenne de 45 kilos par personne et par an. À l'échelle de Liège, cela représente plus de 6 000 tonnes de pain consommées chaque année !

Notre région a la chance de voir se développer une filière locale et biologique de farines en plein essor, portée par des agriculteurs, meuniers, boulangères et boulangers passionnés qui façonnent des pains de grande qualité. Le festival mettra en lumière ces acteurs engagés, aux côtés de plus de 100 partenaires qui proposeront ateliers de fabrication, expositions, temps de réflexion collective, stand-up, conférences, ainsi que des visites de moulins et de champs, et de nombreuses autres activités en lien avec la transition alimentaire.



Parce que l'alimentation est aussi un acte citoyen, le festival soutient également le Mois d'avril sans supermarché (voir la brochure « Se nourrir autrement » via le QR code).

À une échelle plus large encore, nous vous invitons à signer l'Initiative Citoyenne Européenne (ECI) « L'alimentation, un droit humain pour toutes et tous ! Garantir des systèmes alimentaires sains, justes et durables ». <https://eci.ec.europa.eu/053/public/>

Jeu

Marché court-circuit
10 ans Nourrir Liège – p 11
Vernissage expo Bread is not Dead – p 12
Conférence : Changer
l’agro-écologie d’échelle – p 11

Vendredi 10 avril

Ateliers lowtechs : Sécurité
Alimentaire et Boulangerie – p 16
Conférence de Cyril Dion – p 20
Grande Conférence
de Pablo Servigne – p 22

Samedi 11 avril

Le Vivant qui se défend
en présence de Vincent Verzat – p 23
Mange - Le Musical – p 28

Dimanche 12 avril

Journée Pain du Monde – p 29

Lundi 13 avril

Master Class « Mieux informer :
enjeux écologiques » - p 33
Repas rencontre avec l’Auteur
de Bonnes Pâtes – p 33
Tables Paysannes – p 35

Mardi 14 avril

Agriculture Urbaine
aux Coins de Terre de Bressoux – p 39
Sur les routes du Boulang’tour
avec Lucas Mersch– p 40
Grande conférence Festival Brood Pain
Brot : Le Gluten parlons-en ! – p 42
Avant-Première film Cultiver
La pluie avec S. Becker et F. Rouillay – p 41

Mercredi 15 avril

Master Class Prescription
de Nature – Soins verts – p 48
Sortir de la malbouffe:
quelles pistes concrètes ? – p 49
Stand Up - Oufti Comedy Club
x Les Petits Producteurs – p 49

Jeu

Conférence La planète obèse
par G. Goetghebue – p 51
Master Class La coopération
levier essentiel de notre sécurité
alimentaire – p 55
Pièce de théâtre Nourrir l’humanité,
c’est un métier – p 55

Vendredi 17 avril

La Fête de l’œuf avec
les Maisons Médicales – p 60
Apéro festif Brigades
d’Actions Paysannes – p 65
Projet Climat de Bal Spécial – p 65

Samedi 18 avril

Rencontre BD le Champ des Possibles
Festival Nourrir Ans – p 67
Visite du Moulin Les grands Blés – p 67
Bread and Band – p 68
Stand-up de l’humoriste
boulangier Valente Baker – p 70

Dimanche 19 avril

Bakery Run – p 71
Spectacle boulanger «Le Four à bois,
la caravane passe!» - p 73

Du 28 mars au 19 avril
En continu

Vitrines rue Féronstrée 137
4000 Liège

Gratuit

Du 9 au 19 avril 2026
De 10h à 17h

Place de la Cathédrale
4000 Liège

[https://www.catl.be/2026/02/19/
inscriptionateliers-pain-
citoyensnourrir-liege-2026/](https://www.catl.be/2026/02/19/inscriptionateliers-pain-citoyensnourrir-liege-2026/)

Exposition Bread is not dead

Parce le pain est un élément de base pour de nombreux·euses
liégeois·es, cette exposition permettra de mieux comprendre
les bénéfices et enjeux de la production locale et durable. Tout
cela sur un ton décalé et une scénographie incroyable réalisée
par au Four et au Jardin et Arsenic2 en lien avec la Ceinture
Aliment-Terre Liégeoise dans le cadre du projet transfrontalier
Festival Brood Pain Brot (co-financé par l’Union Européenne
et du Small Project Fund « People to People » Interreg Meuse
Rhin (NL BE-DE)).

Camion Cuisine QG du Festival

Pendant les 11 jours du 9 au 19 avril, le camion cuisine Arsenic2 du
Festival sera présent en hyper-centre de Liège pour sensibiliser les
habitant·es aux enjeux de l’alimentation durable. De nombreuses
activités et animations seront proposées par les partenaires et en
particulier des ateliers pains citoyens à prix démocratique

Pourquoi choisir un pain à base de farine locale sans additifs ?

Vous souhaitez reprendre la main sur votre alimentation ? Retrouver une digestion plus légère, une satiété durable et un apport nutritionnel complet, sans additifs ? Éviter les pics de glycémie tout en soutenant l'économie locale et celles et ceux qui la font vivre ? Une première réponse se trouve dans un choix simple et engagé : opter pour un pain élaboré à partir de farines locales, non additivées.

D'avril à fin juin, à Liège, Aachen et Maastricht, le festival transfrontalier Brood Pain Brot rassemble nos trois villes autour de cette démarche essentielle. Porté avec le soutien de l'Union européenne et du Small Project Fund « People to People » Interreg Meuse-Rhin (NL-BE-DE), il met à l'honneur un pain plus sain, plus transparent et plus local.



Rejoignez le mouvement
et relayez le plaidoyer
de vos boulangers et boulangères !



Au four et au jardin Rue Lamarck 57 4000 Liège	L'Arche de Pain Rue verte houmeresse, 137 4030 Grivegnée	La Panisphère Rue des wallons, en face du 211 4000 Liège
Boulangerie de la batte La batte 4 4000 Liège	L'Amicale des boulangers Rue Saint-Léonard 221 4000 Liège	Sans Patron Rue de la loi, 20 4020 Liège
Boulangerie Sam Rue de Félinne 37 4020 Liège	L'Ecureuil Rue de la Belle Jardinière 469 4031 Liège	Une gaufrette saperlipopette Rue des Mineurs 4000 Liège

Nourrir les campus 2026

Plusieurs campus participent au programme du Festival 2026, scanne les qr codes pour découvrir quelles activités se produiront sur le tiens ! Certaines sont aussi ouvertes au grand public comme les Master Class.

Tu peux aussi suivre les pages Instagram et Facebook @nourrirlescampus

Étudiant·e à l'ULiège



Étudiant·e à L'ESA Saint Luc



Étudiant·e à l'HEPL



Étudiant·e à Waha



08:30 • 10:30

Campus du Sart Tilman
au B7a A500
Boulevard du rectorat
4000 Liège
greenoffice@uliege.be

Entrée libre
réservation sur :
<https://acesse.one/gGuj0>

« One Health » : la santé en réseau

Master Class - rencontre avec Pierre Weill

Dans son ouvrage « Une seule santé », Pierre Weill explore les liens entre la santé des sols, des animaux et des humains. Il révèle comment l'appauvrissement des terres et la malnutrition animale impactent notre santé. À travers recherches et observations de terrain, il éclaire l'origine des pathologies modernes. L'ouvrage propose une vision intégrée et accessible pour repenser alimentation et santé. Une réflexion qui dépasse la science pour toucher notre rapport à la terre. Un livre engagé pour comprendre que la santé d'un élément est celle de tous. Cette Master Class se déroule dans le cadre du cours de Antoine-Moussiaux Nicolas (professeur en faculté de médecine, médecine vétérinaire et des sciences de la santé publique).

12:00 • 18:00

Place Cathédrale 1
4000 Liège

politique.alimentaire@liege.be
0473 94 25 02

Marché Court-Circuit spécial Nourrir Liège

Le marché des producteurs locaux

Le marché hebdomadaire Court-Circuit s'installe place Cathédrale pour une édition spéciale ouvrant le festival Nourrir Liège (10 ans). Faites vos courses en circuit court auprès des producteurs locaux habituels (situés dans un rayon de 50 km autour de Liège). Le pain sera à l'honneur avec de nombreux boulangers et vendeurs de farine, ainsi que des ateliers pratiques proposés dans le camion-cuisine du festival. La Ville de Liège et les partenaires du festival tiendront également des stands d'information sur la transition alimentaire en cours à Liège.

9
avril

10
avril

11
avril

12
avril

13
avril

14
avril

15
avril

16
avril

17
avril

18
avril

19
avril

12:00 • 20:00

Marché Court Circuit
Place Cathédrale
4000 Liège

info@valheureux.be

Apéro du Val'Heureux

Apéro avec nos partenaires La Badjawe Brasserie Coopérative et Les Vins de Ludo sur le marché Court Circuit

On se retrouve au Marché Court Circuit avec nos partenaires la Badjawe Brasserie Coopérative et Les Vins de Ludo pour le lancement du festival Nourrir Liège ! Nous jouerons les prolongations avec Sou'Pierre et Torti'Lia pour régaler vos estomacs autours de verres de bière et de vin, le tout en discutant de votre monnaie locale et citoyenne préférée

18:00 • 20:30

Salle Académique de l'Université de Liège
Place du 20 Août, 9
4000 Liège

Patrick.Veillard@mdmoxfam.be
0498199875

Gratuit
Formulaire d'inscription
<https://oxfammagasinsdumonde.be/campagnes/supermarche-2-0-vers-un-modele-de-distribution-en-faveur-de-filieres-equitables-et-durables/conference-de-lancement-de-la-campagne-supermarche-2-0/>

Conférence : Changer l'agroécologie d'échelle sans perte de sens

Quels rôles pour la (grande) distribution

Rendre l'alimentation durable accessible à toutes et tous suppose de changer l'agroécologie d'échelle. Quels rôles les différents modèles de distribution — y compris la grande distribution — peuvent-ils jouer pour y parvenir, par exemple face à la demande accrue qu'impliquerait une Sécurité sociale de l'alimentation à l'échelle nationale ? Expert·es académiques et de la société civile, responsables économiques et décideurs politiques croisent leurs regards pour débattre des conditions, des limites et des leviers d'une mise à l'échelle juste et crédible.

18:00 • 20:00

Vitrine
Rue Feronstrée 137
4000 Liège

Gratuit

inscription sur <https://www.catl.be/etn/vernissage-bread-is-not-dead-expo-permanente/>

18:00 • 22:00

CITÉ s'invente
Rue du Bâneux, 75
4000 Liège

info@lepetitlancelot.com

47€
réservations sur
<https://www.lepetitlancelot.com/evenements>

Vernissage: exposition Bread is not dead

Vernissage et verre de l'amitié et dégustation de pains

Quoi qu'en disent les grincheux, le pain local est plus vivant que jamais! C'est toute une filière qui se raconte dans cette expo accessible 24/24h en plein cœur de Liège. On l'a concoctée avec vos boulangers, vos meuniers, vos agriculteurs... Alors viens! Pour un pain Local... Tout comme toi!

Rompre le pain, une histoire à partager

Repas-conférence animé par Pierre Leclercq

Aliment quotidien par excellence, le pain est aussi un des plus puissants marqueurs culturels de l'histoire humaine. De la galette préhistorique aux pains levés des grandes civilisations, de la sacralisation religieuse aux révoltes populaires, ce repas-conférence animé par l'historien de l'alimentation liégeois Pierre Leclercq propose un voyage au long cours dans l'histoire technique, sociale et symbolique du pain. On y examinera l'origine du célèbre mythe de la paysanne égyptienne « inventrice » du pain levé, pour lui substituer une histoire bien plus lente, collective et passionnante, celle des gestes, des fermentations, des savoir-faire et des rapports de pouvoir qui ont fait du pain bien plus qu'un simple aliment. Le repas, composé de recettes historiques où intervient subtilement le pain, vous sera mitonné par le chef Alain Crudenaire. Le repas-conférence (potage-entrée-plat-dessert, sans les boissons): 47€. Les boissons en vente sur place.

20:00 • 22:30

Théâtre Le Moderne
Rue Sainte-Walburge 1
4000 Liège

info@lemoderne.be
042251314

12€ et 18€
<https://shop.utick.net/?pos=LEMO-DERNE&module=ACTIVITYSERIE-DETAILS&s=C93A62D1-07F8-66F6-08C6-DF7BF20E23B7>

Mange - Le musical

Comédie musicale par La Compagnie du Moderne sur le thème de l'alimentation.

Tout commence par l'annonce de deux amis qui vont se dire oui. Et, dans l'élan, un pari un peu fou entre copains: faire un régime, tous ensemble, jusqu'au grand jour. Parmi eux, il y a Thomas, pris entre le bilan sur sa vie, l'organisation du mariage de son amie d'enfance et les histoires de famille de ses voisines, dans lesquelles il se retrouve embarqué malgré lui. Ce défi, censé être léger, va peu à peu ébranler ses certitudes. Et pour Thomas, ce régime va tout changer – bien plus que son tour de taille.

08:30 • 10:30
Campus du Sart Tilman au B6d, C26
Boulevard du rectorat
4000 Liège

greenoffice@uliege.be
Entrée libre

Réservation nécessaire à l'adresse
greenoffice@uliege.be

Prescription de nature (soins verts)

Master Class

Deux expert·es de terrain croisent leurs regards sur la nature comme outil de soin. Nolwenn Lechien et Samuel Hubaux explorent les fondements médicaux, sociaux et économiques des « soins verts ». Immersion en extérieur, travail de la terre et environnements naturels : quels effets sur le stress, la santé mentale et la cognition ? La sociologie éclaire les enjeux d'inclusion, de rapport au travail et de reconstruction du lien social. Une master class au croisement de la santé publique, de l'agriculture sociale et de la médecine intégrative. Cette Master Class se déroule dans le cadre du cours Approche intégrée de la pratique en psychologie clinique du professeur Aurélie Wagener.

09:00 • 12:30

Groupe point chaud
rue des technologies 24
4432 Alleur

Point Chaud

Pour réserver votre place, contactez
notre responsable marketing :
Aurore SOMJA :
asomja@pointchaud.be
Gratuit

Atelier boulangerie chez point chaud

Découvrez les coulisses des ateliers de production de point chaud.

Le temps d'une matinée, plongez au cœur de notre savoir-faire artisanal. Découvrez nos méthodes de production traditionnelles, échangez avec notre équipe de boulangers passionnés et explorez les secrets de nos farines locales, issues des Moulins du Val Dieu, à travers un atelier ludique et convivial.

9 avril 10 avril 11 avril 12 avril 13 avril 14 avril 15 avril 16 avril 17 avril 18 avril 19 avril

9:00 • 18:00

Place Saint Lambert 1
4000 Liège

Marcher C Politique et Nourrir Liège

10:00 • 13:00

Les Pousses Poussent
rue du Plope
(En face du JS Thier-à-Liège)
4000 Liège

poussespoussent@gmail.com
<https://brigadesactions Paysannes.be/l-agenda/>
<https://www.facebook.com/LesPoussesPoussent>

Liège peut...être !?

Village associatif et festif

Village associatif, moment ludique et festif. Un espace de rencontre pour toutes les citoyen·nes, un moment d'échange et de partage autour de notre place dans l'espace public. Et si la ville se transformait pour remettre la biodiversité et l'humain au centre de l'espace ? Imaginons ensemble notre ville de demain !

Chantier participatif sur le champ des Pousses Poussent

Mettez les mains dans la terre et soutenez un projet maraîcher !

Avril, c'est clairement un mois charnière pour les maraîchers et maraîchères. Semis, plantations, gestion des serres, premières récoltes... tout s'accélère ! Un coup de pouce est plus que bienvenu. Rejoignez les Brigades d'Actions Paysannes pour une matinée de chantier de soutien sur le terrain suivie d'une auberge espagnole conviviale. Prévoyez des bonnes chaussures, des habits confortables pouvant être salis, des gants et de quoi vous protéger du soleil. Les Pousses Poussent est lauréat de l'appel à projet CREAFARM de la Ville de Liège qui encourage l'agriculture urbaine à Liège en mettant à disposition des terrains communaux.

10:00 • 12:00

Les Halles Binètes - Sainte-Walburge
71/a blvd Jean de Wilde
4000 Liège

hwacquier@albinete.be
0486/61 87 71

15 €
<https://www.billetweb.fr/bien-vivre-avec-les-sucre1>

15:15 • 17:15

CHU Uliège au B35, C26
Avenue de l'hôpital 1
4000 Liège

greenoffice@uliege.be

Entrée libre
réservation sur :
<https://acesse.one/gGuj0>

Bien vivre avec les sucres !

Conférence participative et atelier culinaire sur les glucides et la santé - avec Hélène Wacquier, nutrithérapeute

Quels glucides choisir et comment les associer pour se faire plaisir tout en préservant sa santé ? Découvrez des astuces simples et accessibles à tous pour vous prémunir des risques de glycémie instable, d'insulinorésistance, de prise de poids et de diabète. Nous cuisinerons et dégusterons ensemble des recettes gourmandes en lien avec le thème de l'atelier !

Alimentation et bien-être : le goût de la santé Master Class - rencontre avec Linda Gray «Alimentation, santé et environnement au cœur d'une approche globale du bien-être.»

Linda Gray explore les liens étroits entre nutrition, équilibre physique et santé mentale.

Cette master class met en lumière des pratiques culinaires simples et thérapeutiques, accessibles au quotidien. Comment renforcer ses défenses naturelles et prévenir les maladies par une alimentation saine et durable ? Les enjeux environnementaux et l'autosuffisance alimentaire traversent la réflexion. À travers nos choix alimentaires, chacun agit et « vote avec son caddie » pour le système de demain. Cette Master Class se déroule dans le cadre du cours de Didactique de l'éducation physique et de la santé, promotion de l'activité physique du professeur Alexandre Mouton (faculté de Médecine).

13:00 • 16:30
La Cité s'invente
rue du Bâneux 75
4000 Liège

alimentation@lacitesinvente.be
042741375 30,99

réserve ta place
<https://myweezevent.com/gouter-sauvage-plantes-sauvages-comestibles-de-la-cueillette-a-la-degustation>
<https://lacitesinvente.be/nourrir-liege>

13:30 • 17:30

Faculté d'Architecture d'ULiège
bld de la Constitution 41
4020 Liège

info@catl.be

Gratuit sur inscription
<https://www.catl.be/etn/securite-alimentaire-boulangerie-sadapter-a-la-variabilite-des-ressources/>

Goûter Sauvage – Plantes sauvages comestibles, de la cueillette à la dégustation

Mini formation. Partez avec nous à la chasse aux plantes et aux saveurs sauvages dans les coteaux de la Citadelle

Les plantes sauvages ont souvent mauvaise réputation, elles se cachent dans les sous-bois, les haies, en lisière de tout et même dans les décombres. Venez les débusquer et ensuite titiller votre palais avec quelques dégustations ! Vous serez surpris par leur grande quantité de nutriments et par leurs saveurs ! Matériel à prévoir : De bonnes chaussures, des vêtements adéquats. En compagnie de Domi: naturopathe et formée en herboristerie du Havre Verdoyant.

Ateliers lowtechs : Sécurité Alimentaire et Boulangerie

Conférences et Tables rondes autour des lowtechs avec comme invité inspirant l'ingénieur énergétique et boulanger Arnaud Crétot

La Ceinture Aliment-Terre Liégeoise vous convie à un ensemble de conférences et tables rondes autour des lowtechs avec comme invité inspirant l'ingénieur énergétique et boulanger Arnaud Crétot

- 13h30 - 15h : Conférence « Vers une culture de la variabilité » (Arnaud Crétot)
- 15h - 16h : Tables rondes seront entre autres animées par des acteurs locaux autour des thèmes:
 1. Low Tech Liège (Kim Maréchal) - «L'importance du solaire dans les Low Tech»
 2. CoopERLIC (Brigitte Vandermeer) - «Serres solaires et agrivoltaïsme»
 3. Evêché de Liège (Mathilde Kervyn) - «La gratitude et l'émerveillement»
 4. NéoLoco (Arnaud Crétot)
- 16h - 17h30 : Atelier stress test «Sortir les organisations de l'hypothèse d'un accès continu et illimité aux ressources et s'adapter à la variabilité». (Arnaud Crétot)

13:30 • 15:30

ESA St Luc 41,
Boulevard de la Constitution
4020 Liège

Gratuit

Master Class «Communication environnementale et alimentaire»

Un chouette stand up accompagné d'une illustration
du pouvoir transformateur de l'art

L'art de changer de regard. Que peut l'art face aux défis
environnementaux auxquels nous faisons face? Et s'il nous
permettait d'ébrecher certaines de nos croyances pour opérer
un déplacement vers ce qui pourrait être? Grâce à l'explora-
tion de différentes œuvres artistiques et la notion de fiction,
nous verrons, avec Shani, comment les artistes participent
à renouveler nos représentations et, à travers elles, notre
relation au monde. Aurélien viendra ensuite présenter une
partie de son spectacle «Castors, Pandas & Truites joyeuses»,
un stand up qui te parle d'écologie sans être barbant, sans
être déprimant, sans te faire la morale (sauf si tu es à la tête
de Total); un show qui t'amène à en rire. Un show où les
punchs se mêlent aux idées, où l'on passe de notre petit
geste individuel à rêver grand et collectif. C'est un spectacle
rassembleur, réflexif, qui met en avant certaines absurdités
de notre société tout en portant un message d'espoir, en
ouvrant la voie à de nouveaux récits.

14:00 • 19:00

LA MENUISERIE
Rue de l'Académie 53
4000 Liège

info@novacitis.be
0492/53.82.47

Gratuit
<https://fb.me/e/cuXBxu2lt>

Drink local à LA MENUISERIE

NOVACITIS et À Table! vous proposent un drink convivial, local
et durable

Les coopératives NOVACITIS et À Table! s'associent pour
vous proposer un drink local et convivial dans la cour inté-
rieure de LA MENUISERIE. Au programme: dégustation et
drink des produits confectionnés par À Table!, producteurs
locaux, stand d'initiatives citoyennes et partenaires de la
transitions, et bien plus encore! De quoi passer une belle
après-midi gourmande et durable!

14:00 • 16:00

Cinéma Sauvenière - Les Grignoux
Place Xavier Neujean 14
4000 Liège

cvanhoye@aigs.be
0494 56 89 15

7€
Billetterie du Cinéma

Documentaire : Naître dans les choux

Projection suivie d'un bord de plateau par le Collectif d'Agriculture
Sociale en Wallonie

Simon et Cécile c'est la rencontre de deux mondes que
tout sépare. Cécile est maraîchère sur petite surface, elle
cultive la terre et produit ses légumes seule. Simon est né
avec un handicap mental, il se passionne pour les mangas
et les dragons. Et pourtant, grâce à Terre Envie, Simon
se rend chez Cécile plusieurs fois par mois. Ensemble, ils
brisent leurs solitudes respectives et assouissent leur
soif d'utilité. Au jardin, il n'est jamais question du han-
dicap de Simon mais d'un travail commun: faire fructifier
les récoltes de Cécile et rêver à l'avenir radieux de Simon.

Ce documentaire est une invitation à la rencontre de l'agri-
culture sociale, permettant de découvrir l'accueil en ferme, ce
qu'il implique et surtout, ses joies et enrichissements mutuels.

A l'issue de la projection, un bord de plateau permettra de
présenter différentes initiatives d'agriculture sociale et de soin
en région liégeoise et en Wallonie. Différents témoignages:
une personne accueillie en ferme et son accueillante, le projet
TerraVia - une structure accompagnante en Agriculture Sociale
en région liégeoise, Samuel Hubaux, chargé de recherche-action
pour le Programme « Soins Verts – Groene Zorg» consacré
à l'accompagnement du burn-out par des activités en fermes.

La présence de plusieurs autres structures accompagnantes en
Agriculture Sociale permettra d'échanger lors d'un moment
convivial après cette rencontre, à la Brasserie Sauvenière.
tdm ASBL

14:00 • 15:00

Académie des savoirs ancestraux-
Herboristerie St Adalbert
Rue Saint Adalbert, 13
4000 Liège

herboristerie@icloud.com
0494493949

10 €
herboristerie@icloud.com

Boules et Barres Énergétiques aux Épices & Céréales

Atelier de création de boules et barres énergétiques aux épices,
à base d'avoine, d'amarante, de noix et de fruits secs.

Ressentez-vous la morsure du froid? L'hiver peut parfois nous
laisser fatigués, mais bonne nouvelle: nous avons la solution idéale
pour réchauffer votre cœur et recharger votre énergie!

Dans le cadre de Nourrir Liège, nous vous invitons à participer
à un atelier de création de barres et boules énergétiques aux
épices, à base de céréales nutritives comme l'avoine et l'amarante,
agrémentées de noix et de fruits secs, accompagnées d'infusions
chaudes réconfortantes. Ces petites préparations allient glucides
naturels, protéines végétales et bonnes graisses pour offrir une
énergie durable tout au long de la journée. Elles sont idéales comme
encas rapides, pour une pause saine au travail, à l'école ou en
déplacement. Les boules énergétiques sont sans sucre ajouté,
naturellement sucrées par les fruits secs, et pensées pour favori-
ser une alimentation plus consciente et équilibrée. En plus d'être
saines, rassasiantes, délicieuses et économiques, elles sont faciles
à reproduire chez soi avec des ingrédients simples. La préparation
est simple et rapide: on mélange, on façonne... et on apprend à
se nourrir sainement, dans la convivialité et le plaisir.

Sécurité alimentaire et culture du risque: renforcer nos solidarités

Master class – visite immersive

Pour ses 10 ans, le festival Nourrir Liège propose une balade
exploratoire et une exposition retraçant son rôle d'incubateur
de projets structurants. Une mise en lumière des initiatives
locales qui renforcent la sécurité alimentaire, la résilience des
territoires. Visite au départ de la Maison du tourisme- magasin
LPP- Légumerie – pôle circuit court. En dialogue avec cette
exposition, à la légumerie à 15h30, Pablo Servigne interrogera
notre capacité collective à faire face aux crises systémiques.
Cette Master Class se déroule dans le cadre du cours de géo-
graphie environnementale des professeurs P. Ozer et S. Schmitz.

14:30 • 16:30

Liège, Maison du tourisme
Quai de la Goffe, 13
4000 Liège

Entrée libre
Réservation obligatoire à l'adresse
u.modolo@student.uliege.be

17:00 • 19:00

Cité Miroir
Place Xavier-Neujean, 22
4000 Liège

LesAmisduJardin@proton.me

12€
citemiroid.be > ticket

Conférence de Cyril Dion: «Une image écologique? La bataille des récits»

Une conférence illustrée sur le pouvoir des récits

Dans « La Bataille des récits », Cyril Dion révèle le pouvoir
des histoires qui structurent nos sociétés et nos choix face à
l'urgence écologique. Pour lui, les innovations techniques ne
suffiront pas sans une révolution des imaginaires. À travers
des exemples marquants, il démontre que le changement
passe par trois piliers: des récits inspirants, des rapports de
force favorables et des moments historiques propices. Une
invitation forte à s'engager, ensemble, pour écrire un nouveau
chapitre où l'humain et le vivant coexistent en harmonie.

20:00 • 22:30

Théâtre Le Moderne
Rue Sainte-Walburge 1
4000 Liège

info@lemoderne.be
042251314

12€ et 18€
<https://shop.utick.net/?pos=LEMO-DERNE&module=ACTIVITYSERIE-DETAILS&s=C93A62D1-07F8-66F6-08C6-DF7BF20E23B7>

Mange - Le musical

Comédie musicale par La Compagnie du Moderne
sur le thème de l'alimentation.

Tout commence par l'annonce de deux amis qui vont se dire
oui. Et, dans l'élan, un pari un peu fou entre copains: faire
un régime, tous ensemble, jusqu'au grand jour. Parmi eux, il
y a Thomas, pris entre le bilan sur sa vie, l'organisation du
mariage de son amie d'enfance et les histoires de famille de
ses voisines, dans lesquelles il se retrouve embarqué malgré
lui. Ce défi, censé être léger, va peu à peu ébranler ses cer-
titudes. Et pour Thomas, ce régime va tout changer – bien
plus que son tour de taille.

20:00 • 22:00

Salle Noppius
Université de Liège
Galerie Opéra 1
4000 Liège

info@nourrirliège.be
0477364552

Gratuit sur inscription

Grande conférence de Pablo Servigne

Le Réseau des tempêtes expliqué

Pour fêter ses 10 ans et illustrer la thématique de la sécurité alimentaire, le Festival vous invite à écouter Pablo Servigne qui détaillera pourquoi face aux crises sociales, écologiques et économiques, la meilleure stratégie n'est pas d'accumuler des ressources matérielles mais de tisser des réseaux d'entraide et de solidarité entre individus, familles et communautés pour renforcer notre résilience collective. Il y présente l'entraide populaire comme un manifeste pour repenser nos liens sociaux et en faire une stratégie concrète de survie et de transition vers des sociétés plus coopératives et solidaires.

La conférence sera précédée d'un apéro bio local des Restaurants Universitaires de l'Université de Liège ainsi que de stands associatifs dès 18h00.

22:00 • 23:00

Trinkall
Parc d'Avroy
4000 Liège

Gratuit
(Pizza à 10€)

After au Trinkall avec DJ Bake That Track

Retrouvez les équipes du festival et les invité·es du jour autour des pizzas au four de DJs locaux

Un moment d'échange avec l'équipe et les partenaires du festival dans une chouette ambiance en présence de Pablo Servigne (suite à sa grande conférence) et d'autres invité·es secrètes ! La DJ Bake That Track sera aux manettes, vous proposant ses pizzas au four à bois: On the decks and by the oven — mixing heat with sauce, scratching spice like oregano. One pizza. One track. You're the secret ingredient !

08:00 • 18:00

Beau-Mur
Rue du Beau-Mur, 48
4030 Grivegnée

animation@beaumur.org
04/349.01.44

Prix libre (5€ suggéré)
réservation souhaitée:
animation@beaumur.org

Le Vivant qui se défend – Journée dédiée au Parc de la Chartreuse et le Bois des Oblat

Entre luttes collectives et approches naturalistes: balades découvertes, projections, rencontres.

Le samedi 11 avril le Collectif de défense du Bois des Oblats, Le Beau Mur, Peuple de Culture et la Ceinture Alimentaire proposent une journée dédiée au Parc de la Chartreuse et le Bois des Oblats. "Le vivant qui se défend", entre luttes collectives et approches naturalistes: balades découvertes, projections, rencontres.

Dans le cadre du Festival Nourrir Liège. Avec la participation d'Occupons le Terrain et Vincent Verzat (Partagez c'est Sympa).

LE VIVANT Balade ornithologique de +- 2 heures dans le Bois des Oblats à la rencontre de nos oiseaux: ceux de nos jardins, de nos parcs, de nos villes.... Rendez-vous à 8h à l'entrée du parc, au fond de l'avenue Francisco Ferrer Guide: Laure Cech, guide ornithologue.

... QUI SE DÉFEND ... Du bois des Oblats au Fort de la Chartreuse, présentation sur le terrain d'actions citoyennes de défense de l'espace public et de lutte contre l'urbanisation, pour protéger des lieux de promenade et la biodiversité.

14 h: projection de « Quand des clôtures apparaissent », documentaire réalisé par Anna Mancuso sur la lutte du Collectif de défense du bois des Oblats;

14h30: en route à travers ce bois vers le Fort de la Chartreuse, balade découverte des luttes qui s'y sont déroulées avec la participation d'Occupons le Terrain.

Prix libre • Info et inscription: animation@beaumur.org

09:30 • 11:30
Le lieu de RDV
vous sera donné par mail
Centre-Ville
4000 Liège

10€
Bakery Run @ Liège
www.billetweb.fr/bakery-run-liege

09:30 • 12:30

Boulangerie Sans Patron
Rue de la Loi, 20
4020 Liège

adrienpham@gmail.com
0476770765

Prix libre (déjeuner)
Réservation obligatoire:
adrienpham@gmail.com

“LE VIVANT QUI SE DÉFEND”

19h30: Projection du film de Vincent Verzat “Le Vivant qui se défend”, en présence du réalisateur.

Vincent Verzat filme les mobilisations écologiques depuis 10 ans sur la chaîne YouTube Partager c’est Sympa. Partant d’un récit personnel et sensible, le film retrace son cheminement entre militantisme et naturalisme, sa recherche d’un équilibre entre combat et contemplation, traçant un chemin pour vivre dignement et affronter ce qui vient.

BAKERY RUN Liège

Le «Bakery Tour» de Tartine et boterham s’installe à Liège pour le festival Nourrir!

Envie de mixer sport et gourmandise? Le Bakery Tour, c’est une course conviviale où l’on alterne foulées et pauses gourmandes! Organisé par Tartine et boterham, le guide des boulangeries et pâtisseries à Bruxelles et en Wallonie, cet événement vous propose de parcourir 12 km à allure modérée (environ 6 min/km), entrecoupés d’arrêts dans trois boulangeries pour déguster leurs spécialités. L’objectif? Bouger, découvrir et partager dans une ambiance détendue, sans pression. Une façon originale de socialiser et de (re)découvrir les bonnes adresses de Liège!

Arpentage-déjeuner

«Notre Pain est Politique»

Arpentage de l’ouvrage «Notre Pain est Politique» du Groupe Blé, en déjeunant à la Boulangerie Sans Patron.

Comment sortir de l’impasse nutritionnelle, écologique et sociale de l’industrie boulangère? Découvrons-le grâce à l’arpentage - outil d’éducation populaire permettant d’explorer collectivement un écrit - du livre Notre Pain est Politique, véritable référence en la matière. Parlons blés, parlons farines et parlons pains en dégustant les bons produits de la Boulangerie Sans Patron.

09:30 • 13:30

Fablab au B3
1, Place des Arts
4020 Liège

info@lowtechliege.be
+32 (0)497 77 16 25

25€ — Inscription obligatoire par mail à info@lowtechliege.be

Places limitées à 10 personnes
Ne tarde pas à réserver!

10:00 • 13:00

Ferme de Thimister
Margensault 31/A
4890 Thimister

bonjour@histoiredugrain.be
+32 474 22 98 11

Gratuit

10:30 • 19:00

Camion Cuisine
Place Cathédrale
4000 Liège

Gratuit mais
RESERVATION OBLIGATOIRE
via le site
www.nourrirliège.be

Produis tes champis!

Atelier “Culture de pleurotes” – Envie de découvrir le monde fascinant des champignons comestibles?

Envie de découvrir le monde fascinant des champignons comestibles? Participe à notre atelier de production de pleurotes le samedi 11 avril à Liège!

Au programme:

- Une introduction théorique pour comprendre le cycle de vie des pleurotes et les principes de leur culture.
- Une partie pratique où tu réaliseras ta propre culture que tu pourras emporter chez toi pour la voir pousser jour après jour!

Visite de la meunerie « Histoire d’un grain »

Venez découvrir la mouture naturelle sur meules de pierres.

La coopérative «Histoire d’un grain» propose une large gamme de farines dont les céréales proviennent de la Province de Liège. Venez découvrir les installations, discuter des variétés, connaître les secrets d’une farine naturelle pour un pain sain et réussi. Au programme de 10h à 13h: accueil café, visite des installations chaque 45 minutes, etc.

Ateliers de Design Culinaire

Et si on réinventait notre manière de manger ? Animé par la cheffe bruxelloise Lucille Griffon, cet atelier de design culinaire propose une plongée créative et sensorielle dans l’alimentation végétale et locale, en questionnant l’origine et le potentiel des produits qui composent notre quotidien. À partir de cinq ingrédients emblématiques de la Grande Région (betterave, petit épeautre, poire, lentille vertes et pimprenelle).

Plusieurs ateliers ont lieu dans la journée - choisissez en ligne celui qui vous convient.

10:00 • 11:00

Sanctuaire de sainte Julienne de
Cornillon – Monastère des clarisses
& Béguinage contemporain
Rue de Rohermont, 2
4020 Liège

Service de la transition écologique
et sociale du diocèse de Liège

<https://framaforms.org/visite-guidee-de-la-fabrique-dhostie-1770732143>

Visite guidée de la fabrique d'hosties

Découvrez les étapes de fabrication des hosties

Le site de Cornillon est probablement la plus ancienne boulangerie encore en activité à Liège. C'est au Moyen-âge que St Julienne, en charge de la léproserie de Cornillon, a eu des révélations mystiques à l'origine de la fête du corps et du sang du Christ. Vous visiterez la fabrique d'hosties, Jésus pain de Vie.

13:00 • 16:30

Trois Petits Pois ASBL
Lavaniste-voie, 79
4000 Liège

Autre Terre

Inscription obligatoire via <https://framaforms.org/balade-velo-autre-terre-nourrir-liege-2026-1710249898>
Prix libre et conscient

Balade à vélo

A la rencontre des acteurs d'une alimentation locale et participative

Comme chaque année, Autre Terre organise sa traditionnelle balade à vélo.

Cette année, nous pédalerons en zones urbanisées, à la rencontre d'espaces surprenants, des légumes aux céréales, des pieds dans l'herbe à la fermentation sociale. La balade se terminera par une dégustation festive. Laissez-vous entraîner dans cette aventure joyeuse et revigorante.

14:00 • 16:00

Jardin de la Patchamama
Trou bottin
4577 Modave

ninosdegaia@gmail.com
0477055610

25
<https://infinosgaia.wixsite.com/pachamama/chasse-aux-bi%C3%A8res>

Chasse aux bières

Le Jardin de la Patchamama à Outrelouxhe vous invite à une activité aussi absurde que réjouissante: une chasse aux œufs

Le Jardin de la Patchamama à Outrelouxhe vous invite à une activité aussi absurde que réjouissante: une chasse aux œufs pour adultes, dans un jardin, comme quand on était gosses...

Un moyen de venir découvrir le jardin, ses activités et notre production... bref des portes ouvertes mais dans un ambiance Conviviale, décalée, sans prise de tête.

16:00 • 18:00

CRIE de Liège
Rue Fusch 3
4000 Liège

j.delangre@canopea.be
081 39 07 83

Inscription obligatoire
<https://www.canopea.be/nourrir-liege-jeu-de-la-marmite/>

Jeu de la Marmite

Une activité ludique pour expérimenter la solidarité alimentaire

Et si on s'informait sur le droit à l'alimentation? Comment rendre une alimentation de qualité accessible à tous et toutes? Attac, Canopea et Financité vous donnent rendez-vous autour du jeu « La Marmite », pour découvrir en s'amusant ce que pourrait être une sécurité sociale de l'alimentation.

17:00 • 18:00

Académie des savoirs ancestraux-
Herboristerie St Adalbert
Rue Saint Adalbert, 13
4000 Liège

herboristerie@icloud.com
0494493949

10 €
herboristerie@icloud.com

Boules et Barres Énergétiques aux Épices & Céréales

Atelier de création de boules et barres énergétiques aux épices, à base d'avoine, d'amarante, de noix et de fruits secs.

Ressentez-vous la morsure du froid? L'hiver peut parfois nous laisser fatigués, mais bonne nouvelle: nous avons la solution idéale pour réchauffer votre cœur et recharger votre énergie!

Dans le cadre de Nourrir Liège, nous vous invitons à participer à un atelier de création de barres et boules énergétiques aux épices, à base de céréales nutritives comme l'avoine et l'amarante, agrémentées de noix et de fruits secs, accompagnées d'infusions chaudes réconfortantes. Ces petites préparations allient glucides naturels, protéines végétales et bonnes graisses pour offrir une énergie durable tout au long de la journée. Elles sont idéales comme encas rapides, pour une pause saine au travail, à l'école ou en déplacement. Les boules énergétiques sont sans sucre ajouté, naturellement sucrées par les fruits secs, et pensées pour favoriser une alimentation plus consciente et équilibrée. En plus d'être saines, rassiantes, délicieuses et économiques, elles sont faciles à reproduire chez soi avec des ingrédients simples. La préparation est simple et rapide: on mélange, on façonne... et on apprend à se nourrir sainement, dans la convivialité et le plaisir.

19:30 • 21:30

CRIE de Liège
Rue Fusch 3
4000Liège

j.delangre@canoepa.be
081 39 07 83

Prix libre — Inscription souhaitée
<https://www.canoepa.be/agriculture-et-mobilisation-citoyenne-projection-dutilite-publique-a-liege/#inscription>

https://www.youtube.com/watch?v=1G_ezWtCdIo

Ciné-débat « D'utilité publique »

Le combat d'une famille d'agriculteurs contre l'accaparement des terres

Depuis plusieurs générations, la famille Buyck fait vivre une exploitation bovine au cœur de la région couvinoise. Depuis deux ans, Philippe et son fils Simon se lèvent chaque matin avec la crainte d'être expropriés du jour au lendemain. En cause: le projet d'extension du zoning industriel de Mariembourg, porté par le Bureau Economique de la Province de Namur, qui prévoit d'engloutir plus de 27 hectares de leurs prairies, soit près d'un quart de la ferme. Cette famille d'agriculteurs s'engage dans un combat pour garder leurs terres avec, au-delà des menaces qui pèsent sur leur ferme, une responsabilité: préserver les terres agricoles pour les générations futures. À travers leur résistance, le film interroge un choix de société fondamental: quelle place accordons-nous encore à l'agriculture, à la souveraineté alimentaire et à la préservation des terres, face à l'artificialisation croissante du territoire wallon?

Un court-métrage d'une trentaine de minutes issu d'un partenariat entre Télévision du Monde et Occupons le terrain. Accueil-apéro dès 18 h 30. Avec le précieux soutien d'Education-Environnement ASBL pour la mise à disposition de ses locaux.

20:00 • 22:30

Théâtre Le Moderne
Rue Sainte-Walburge 1
4000 Liège

info@lemoderne.be
042251314

12€ et 18€
<https://shop.utick.net/?pos=LEMODERNE&module=ACTIVITYSERIEDETAILS&s=C93A62D1-07F8-66F6-C8C6-DF7BF20E23B7>

Mange - Le musical

Comédie musicale par La Compagnie du Moderne sur le thème de l'alimentation.

Tout commence par l'annonce de deux amis qui vont se dire oui. Et, dans l'élan, un pari un peu fou entre copains: faire un régime, tous ensemble, jusqu'au grand jour. Parmi eux, il y a Thomas, pris entre le bilan sur sa vie, l'organisation du mariage de son amie d'enfance et les histoires de famille de ses voisins, dans lesquelles il se retrouve embarqué malgré lui. Ce défi, censé être léger, va peu à peu ébranler ses certitudes. Et pour Thomas, ce régime va tout changer – bien plus que son tour de taille.

10:00 • 18:00

L'Aquilone ASBL
Bld Saucy 25
4020 Liège

aquiloneinfo@gmail.com
0496215046

5 €
<https://aquilone.be/>

10:00 • 11:30
Moulin Bodson
Rue Victor Heptia 35
4340 Awans

Gratuit

Lien d'inscription
<https://www.catl.be/etn/visite-du-moulin-bodson-nourrir-liege/>

11:30 • 13:30

Bar Bitter
Rue de la casquette 25
4000 Liège

barbitter@outlook.be
35€
Au 0493 77 57 94

Journée Pain du Monde

Journée d'ateliers et activités autour du pain!

L'Aquilone ASBL vous propose une journée d'ateliers, animations et rencontres uniquement dédiée au pain et ses ingrédients. Venez découvrir les différentes formes que le pain prend dans le monde entier et mettez vous même la main à la pâte en participant à un ou plusieurs de nos ateliers: pain traditionnel, pizza, pains du monde... On vous attends dans une ambiance décontractée et conviviale! Visitez notre site web pour la programmation détaillée de la journée!

Portes ouvertes et dégustations au Moulin Bodson

Visite du moulin Bodson suivie d'une dégustation des produits d'Une gaufrette Saperlipopette.

Découvrez le Moulin Bodson, lieu emblématique d'Awans et fournisseur officiel de la célèbre boulangerie Une gaufrette Saperlipopette. Laissez-vous guider à travers une visite immersive, où l'histoire, la passion du grain et le savoir-faire artisanal se mêlent pour votre plus grand plaisir. Pour clore cette aventure en beauté, savourez une dégustation exclusive des créations tout juste sorties de l'atelier de Monsieur Michaux, boulanger d'exception.

Brunch Bitter X Le Jardin Vivifiant

Deux univers qui se rencontrent afin de créer un brunch local et de saison

Un grand buffet sucré & salé, chaud & froid, à volonté. Un shot détox signé Bitter pour bien commencer la journée (promis, ça réveille mieux qu'un café). Tout est fait maison, avec des produits frais, locaux et de saison, préparés avec amour.

15:30 • 17:30

Auberge Simenon
Rue Georges Simenon 2
4020 Liège

Gratuit
Réservations souhaitées:
frederic.wera@lapasserelle.be

Outremeuse rêve de nourrir ses habitants sainement alors elle se met en mouvement!

Une courte pièce montée à partir d'enquêtes de terrain et de témoignages, suivie d'une papote découverte

Le 12 avril, à 15h30, à l'Auberge Simenon, le projet citoyen de la Caisse Alimentaire, les Équipes populaires, le PAC, Arsenic2 et vous invitent à participer à la pièce « Utopie alimentaire? » Suivie d'une rencontre animée! Face à l'explosion de la précarité alimentaire et aux ravages du modèle agro-industriel, une idée gagne du terrain: la Sécurité sociale de l'alimentation. Née en France en 2017, elle se déploie aujourd'hui en Belgique à travers des caisses locales qui rassemblent citoyen·nes, associations, communes et producteur·rices, pour rendre concret le droit à une alimentation choisie et soutenir les filières locales. A partir d'enquêtes de terrain et de témoignages, cette courte pièce met en scène une question simple et brûlante: et si on changeait les règles pour mieux se nourrir?

Un théâtre vivant, accessible, qui bouscule, éclaire... et donne envie d'agir.

Avec Elodie Vandeplas et Nathanaëlle Vandersmissen

08:45 • 16:00

IFAPME Château Massart
Rue du Château Massart, 70
4000 Liège

info@catl.be / 04 223 15 51

Gratuit sur inscription:
www.catl.be/etn/atelier-collectif-de-boulangerie-durable-nourrir-liege/

Atelier Collectif de boulangerie durable / CATL x #Boulang'tour

Atelier de boulangerie à destination des étudiant·es et des professionnel·es

Programme! Notre réseau de boulangers durables, la CATL et le Boulang'tour nous convient à un cours collectif autour de la boulangerie durable, ses mises en œuvre, ses approvisionnements et ses valeurs. Un programme sur mesure à base de levain naturel, de farine locale de pure décontraction et bien sûr sans additif.

Repas Ré-enchantons la formation et boulangeons autrement

Entracte! Lucas Mersch nous invite sur les étapes de son Boulang'tour à la découverte de ceux qui boulangent autrement. Une opportunité de réfléchir sur le métier, son modèle et son avenir.»

09:30 • 17:00

Maison intergénérationnelle de Bressoux
Rue Général de Gaulle 67
4020 Liège

info@labobine.be / 04/3429449

Prix libre par atelier
(participation souhaitée: 5 €)
0470/024955
ou.animation@labobine.be

Atelier Pain

Les citoyens de la parcelle collective du Coin de terre de Bressoux vous proposent 2 ateliers pain conviviaux

Au programme ce lundi 13 avril:

9h30 – 12h30: confection d'un pain marocain aux saveurs chaleureuses et authentiques.

14h – 17h: confection d'un pain de brocoli sans gluten et sans lait, original et savoureux

Maximum 12 participants par atelier.

Que vous soyez curieux·se, amateur·rice de pain ou simplement en quête d'un moment de partage, cet atelier est ouvert à toutes et tous. On met la main à la pâte, on échange, on apprend... et on se régale!n moment gourmand, accessible et intergénérationnel à ne pas manquer.

09:30 • 12:30
En Face
Rue Curtius, 9
4000 Liège

cucinaetcuisine@gmail.com
0471 77 84 41

15€
Sur inscription préalable via email
cucinaetcuisine@gmail.com
Nombre de places limitées

Atelier pizza – farines locales et cuisson artisanale

Atelier participatif ouvert à toutes et tous.

Dans le cadre du festival Nourrir Liège, Cucina & Cuisine propose un atelier participatif autour de la pizza pour découvrir des farines locales fournies par Les Grands Blés, préparation de la pâte, façonnage et cuisson au four grâce à Simply Bread & Co, dans la cuisine partagée de En Face. Temps d'échanges et dégustation sur place.

Un temps de découverte et de pratique pour comprendre les farines locales, mettre la main à la pâte, façonner et cuire des pizzas au four, tout en questionnant nos modes de production et de transformation alimentaire.

L'atelier se clôture par une dégustation conviviale, dans un esprit de partage et de transmission.»

Le genre et l'assiette

Comment le patriarcat s'invite dans nos assiettes?
Questionnons cela autour d'un brunch!

Aujourd'hui, bien manger est une préoccupation commune et complexe pour l'ensemble de la population. Cette animation a pour but de questionner nos représentations: du barbecue au matcha, des publicités aux contes pour enfants en passant par des textes religieux, nous explorerons une série de productions culturelles afin de mettre en lumière les inégalités alimentaires.

Autrement dit, nous allons tenter de mieux comprendre la complexité du rapport à la nourriture dans notre société sous le prisme du genre.

12:30 • 15:30

CRIE de Liège -
Education Environnement ASBL
rue Fusch 3
4000 Liège

jeanne.bars@solidaris.be

Tarif doux : 3€
Tarif juste prix : 5€
Tarif solidaire : 7€

Inscriptions:
[https://lesassociationssolidaris.be/
event/legenreetlassiette/](https://lesassociationssolidaris.be/event/legenreetlassiette/)

12:00 • 14:00

Librairie Toutes Directions
Rue de la Violette, 3
4000 Liège

info@nourriliege.be
+32 477 36 45 52

Gratuit (repas à 12€)

Repas-rencontre avec l'auteur de Bonnes Pâtes, Kodjo @cook_as_you_feel_it

Viens échanger avec le super influenceur boulanger-pâtissier Kodjo K

Le festival Nourrir Liège a le plaisir d'accueillir Kodjo Kougle-nou, auteur du livre Bonnes Pâtes et influenceur reconnu, pour une rencontre placée sous le signe du partage et de la passion boulangère. Dans son livre, Kodjo explore la pâte sous toutes ses formes à travers 80 recettes généreuses et créatives: croissants roses ou cubiques, brioches feuilletées, pains au levain classiques ou revisités, focaccias, pizzas, baos... Des recettes accessibles, pensées pour être réalisées à la maison. Une petite restauration bio/locale (quiche et salade) vous sera proposée.

Nous aurons également le plaisir d'accueillir Josette Kassongo (@cheffejosetteauxfourneaux), cuisinière passionnée, créatrice de contenus food digitaux, ambassadrice de #AfroFoodRTV et intervenante engagée dans la promotion de la santé, qui animera cette activité.

Master class «Mieux informer et communiquer: enjeux écologiques»

Master class de Gérard Pirotton

Comment amener les personnes à agir, dans un monde qui fait face à une crise climatique existentielle sans précédent? Que sait-on aujourd'hui de la façon dont nos cerveaux comprennent le langage? Comment cela concerne-t-il nos perceptions des enjeux écologiques? Gérard Pirotton, docteur en Sciences Sociales de l'UCLouvain et chercheur au sein d'Etopia apportera des éléments de réflexions et des propositions concrètes à ces questions.

13:00 • 16:00

ESA Saint-Luc
41, Boulevard de la Constitution
4020 Liège

Nourrir les campus
En collaboration avec ESA Saint-Luc

12:45 • 15:45

HEC Uliège Rue Louvrex 14
4000 Liège

Entrée libre
Réservation nécessaire:
<https://acesse.one/gGuj0>

Fresque de l'alimentation

Atelier collaboratif sur l'alimentation

La Fresque Alimentation est un atelier collaboratif et ludique qui permet de saisir, en quelques heures, la complexité de nos systèmes alimentaires. À partir d'un jeu de cartes scientifique et accessible, les participant·e·s reconstruisent les liens entre production, transformation, distribution et impacts environnementaux ou sociaux. Guidé·e·s par Sarah Robinet, ils et elles découvriront les mécanismes qui façonnent notre alimentation, identifieront les leviers d'action individuels et collectifs, et ouvriront une discussion dynamique sur les pistes de transition possibles. Un format engageant et pédagogique, idéal pour initier une réflexion éclairée sur ce que nous mangeons... et sur ce que cela implique pour le futur. Cette Master Class se déroule dans le cadre du cours d'Entrepreneuriat social et durable du professeur Frédéric Dufays (HEC).

15:00 • 16:30

Trois Petits Pois
Lavaniste-Voie 79
4000 Liège

troispetspoisasbl@gmail.com
politique.alimentaire@liege.be
facebook.com/TroisPetitsPoisASBL

Visite du terrain de maraîchage des Trois Petits Pois

Découvrez un projet d'agriculture urbaine à Liège

Visitez un terrain de maraîchage agroécologique urbain et autonome et rencontrez des maraîchers passionnés. Une visite pour comprendre qu'on peut produire sans détruire, en utilisant son environnement. Découvrez également le principe solidaire du CSA (Communauté en Soutien à l'Agriculteur).

Trois Petits Pois est lauréat de l'appel à projets CREaFARM - un dispositif de la Ville de Liège avec la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise qui encourage, à travers la mise à disposition de terrains communaux, le développement de projets d'agriculture urbaine à Liège.

18:00 • 21:00

Livres aux trésors Librairie
Place Xavier-Neujean 27/A
4000 Liège

info@nourriliege.be
+32 477 36 45 52

Gratuit / Réservation
<https://forms.gle/WtbaHD6RJ69YpVTjZ>

Apéro-rencontre avec l'auteur de Bonnes Pâtes, Kodjo @cook_as_you_feel_it

Viens échanger avec le super influenceur boulanger-pâtissier Kodjo K!

Nous aurons le plaisir d'y accueillir Kodjo, auteur du livre Bonnes Pâtes et influenceur reconnu, pour un moment d'échange convivial. À travers son ouvrage, Kodjo partage son amour de la pâte et du fait-maison, avec 80 recettes originales et accessibles: pains au levain, brioches feuilletées, focaccias, pizzas, baos, croissants aux formes et couleurs surprenantes... Autant d'idées à reproduire chez soi! L'apéro sera accompagné d'une petite restauration bio et locale (quiche et salade), à savourer sur place.

Cette rencontre sera animée par Josette Kassongo (@cheffe-josetteauxfourneaux), cuisinière, créatrice de contenus food digitaux, ambassadrice de #AfroFoodRTW et intervenante en promotion de la santé.

18:00 • 22:30

La CITÉ s'invente
Rue du Bâneux, 75
4000 Liège

emilie.koch@ucoopia.org
+32 484 18 57 53

5€ (prix juste) - 9€ (soutien) - en cash — Par mail
sophiane.neyens@ucoopia.org
https://ucoopia.org/evenements/?f_pays%5B%5D=217

Tables paysannes

Une occasion unique de bien manger, de rencontrer nos producteurs locaux et d'échanger avec eux!

Discuter de notre alimentation, avec des gens qui la produisent et qui la mangent, c'est se connecter à sa culture, à son tissu social, à ses valeurs, mais aussi aux questions de la dignité paysanne et de la solidarité.

Comment contribuer à une alimentation de qualité accessible à toutes et tous? Quels liens avec nos producteurs locaux dans le contexte liégeois? Pour répondre à ces questions ensemble, nous vous invitons à plusieurs tables de discussions autour d'un souper convivial et interculturel, préparé avec les produits des fermiers et maraîchers du coin.

18:30 • 20:30

Au Bout du Bout
rue du Bosquet 9b
4000 Liège

liege@brigadesactions Paysannes.be
Inscription souhaitée sur l'événement
(voir agenda)
<https://brigadesactions Paysannes.be/-/agenda/>

<https://luttеспaysannes.be/mobilisations/la-journees-des-luttеспaysannes/>

Atelier de préparation de la Journée des luttes paysannes

Viens préparer la Journée des luttes paysannes avec les Brigades d'Actions Paysannes!

La Journée internationale des luttes paysannes commémore le massacre d'Eldorado do Carajás au Brésil en 1996, où 19 paysans sans terre furent assassinés. Chaque année autour du 17 avril, le Réseau de soutien à l'agriculture paysanne organise une journée de mobilisation pour défendre la souveraineté alimentaire, l'agroécologie, le droit à la terre et les droits des agriculteur·rices.

Le lundi 13 avril, venez retrouver la locale liégeoise des Brigades d'Actions Paysannes autour d'un moment convivial de préparation pour cette journée de mobilisation!

09:00 • 10:30

Liege Galerie Opéra
– Amphithéâtre Thiry
Place de la république française, 35
4000 Liège

greenoffice@uliege.be

Entrée libre
Réservation sur
<https://acesse.one/gGuj0>

Durabilité et transition en question

Master class introduite par une courte forme théâtrale

Et si une simple salade nous interrogeait sur le vrai coût de notre alimentation? À travers une courte forme théâtrale percutante, deux citoyennes questionnent nos modèles alimentaires et les illusions du « low cost ». Production, consommation, limites planétaires et prix juste sont mis en lumière à partir d'initiatives locales inspirantes. Cette performance ouvre la réflexion sur les coûts cachés de notre système alimentaire et les chemins possibles de la transition. Dans la continuité, Sébastien Brunet éclaire les enjeux de durabilité et de transition à partir d'une lecture systémique reliant environnement, société et politiques publiques.

09:00 • 13:00

La Menuiserie
Rue de l'académie 53
4000 Liège

melisande@scibelgium.be
0491/34.84.02

5€
Inscription : melisande@scibelgium.be

Découverte de l'outil pédagogique «URBO, ville en transition»

Découvrez un outil pédagogique interactif afin de parler de la transition avec vos publics

Urbo est un outil pédagogique du SCl qui propose de repenser la ville et fait appel à la créativité pour imaginer la transition de demain. En jouant, les participant·es prendront des décisions au niveau de l'alimentation, la consommation et la mobilité afin de réinventer leur ville. Comment construire une ville en transition? Quelles initiatives auraient du sens? Sont-elles accessibles à toutes et tous? Qu'est-ce qu'on gagne à changer de modèle de développement? Durant cette matinée de formation, vous découvrirez l'outil et comment l'adapter, l'utiliser avec vos publics.

09:00 • 17:00

École d'hôtellerie de la ville de Liège
Rue Hors-Château 13
4000 Liège

info@catl.be / 04 223 15 51

Gratuit sur inscription
www.catl.be/etn/briocherie-farine-locale-et-boulangtour-nourrir-liege/

Kodjo Kougblenou @cook_as_you_feel_it / Briocherie x farine locale

Atelier cuisine à destination des étudiant·e·s et des professionnel·le·s

Visite de Kodjo Kougblenou et ses 1,9Mo d'abonnés à l'Ecole d'Hôtellerie de la Ville de Liège à l'occasion de la sortie de son livre « Bonne pâtes ». Il relève le défi et vient nous apprendre l'art de la brioche moelleuse et savoureuse à base de farine locale sans additif.

10:00 • 13:00

Uliège - XX aout
Place du XX aout, salle Ghotot
4000 Liège

greenoffice@uliege.be

Réservation sur
<https://acesse.one/gGuj0>

La sécurité alimentaire : pour tous ! Vraiment ?

Master class introduite par une courte forme théâtrale

La sécurité alimentaire, c'est bien plus que manger à sa faim : c'est l'accès, pour toutes et tous, à une alimentation saine, durable et digne. Face aux crises multiples, ce droit fondamental vacille et la précarité gagne du terrain. « Tables rases ! », une intervention théâtrale percutante de 15 minutes ouvre le débat à travers un récit sensible et incarné. Un duo d'experts engagés (Jean-Yves Buron CATL et Brigitte Grisar FDSS) éclaire les réalités de l'aide alimentaire et ses enjeux sociaux. Ensemble, ils explorent des pistes durables et systémiques pour repenser nos systèmes alimentaires. Cette Master Class se déroule dans le cadre du cours d'Actualité et développement durable : question d'actualité du professeur J. Hamers.

10:00 • 11:00

Sanctuaire de sainte Julienne de Cornillon – Monastère des clarisses & Béguinage contemporain
Rue de Robermont, 2
4020 Liège

Service de la transition écologique et sociale du diocèse de Liège

<https://framaforms.org/visite-guidee-de-la-fabrique-dhostie-1770732143>

Visite guidée de la fabrique d'hosties

Découvrez les étapes de fabrication des hosties

Le site de Cornillon est probablement la plus ancienne boulangerie encore en activité à Liège. C'est au Moyen-âge que St Julienne, en charge de la léproserie de Cornillon, a eu des révélations mystiques à l'origine de la fête du corps et du sang du Christ. Vous visiterez la fabrique d'hosties, Jésus pain de Vie.

10:00 • 13:30

Centre Liégeois du Beau Mur
Rue du Beau Mur 48
4030 Liège

animation@beaumur.org
04 349 01 44

5€ — Inscription par mail :
animation@beaumur.org
(10 personnes max — le paiement confirme l'inscription)

Présentation et découverte immersive du projet Cuisine ton Quartier

Un rendez-vous hebdomadaire autour de la préparation et du partage d'un repas avec, pour défi, du 100% végétarien et de saison! C'est se retrouver pour cuisiner, partager des recettes, échanger des bons plans... Mais c'est aussi un temps pour s'entraider, réfléchir ensemble et tisser un lien autour d'un moment chaleureux et savoureux.

Une initiative du Beau Mur, en collaboration avec la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise (CATL) et la Maison de l'Alimentation durable et inclusive de Liège (MAdiL)

13:30 • 15:30

Liège - Les coins de Terre
Rue E. Malvoz, à hauteur du 63A
4020 Bressoux

greenoffice@uliege.be

Entrée libre
réservation sur :
<https://acesse.one/gGuj0>

L'agriculture urbaine participative en question

Master class : Balade découverte introduite par une courte forme théâtrale

13h30 – Accueil sur la parcelle Champs des possibles aux Coins de terre de Bressoux avec Pierre OZER (science de l'environnement Uliège).

14h – Représentation théâtrale « Semeurs de graines » par Arsenic2 et le Corti collectif. Un spectacle sensible et engagé, nourri de témoignages réels, qui montre comment l'agriculture et l'alimentation peuvent transformer des vies et renforcer les communautés. Une invitation à manger plus sainement et à se reconnecter à la terre.

15h – Visite des parcelles associatives. Découvrez les projets de La Bobine, de la Maison médicale de l'Herma et du Monde des possibles, avec animations et échanges tout au long du parcours. Dégustation de pains réalisés par les jardiniers. Atelier créatif « La Faille & la Flore ». Animé par Charlotte Desnoë Durande, cet atelier artistique participatif propose d'explorer, créer et laisser pousser à travers le collage, la peinture, l'écriture et les empreintes végétales.

13:30 • 15:00

HEPL Barbou Salle des Fêtes
Quai du Barbou 4
4020 Liège

info@catl.be

Gratuit sur inscription
<https://www.catl.be/etn/master-class-alimentation-durable-en-collectivite-et-gaspillage-alimentaire/>

Master Class Alimentation durable en collectivité et gaspillage alimentaire

C'est possible d'instaurer une alimentation durable dans des cuisines de collectivité et d'éviter le gaspillage!

Florence - experte en alimentation durable cuisines de collectivité pour la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise - détaillera son expérience et démystifiera les enjeux de la production de repas au sein des moyennes et grandes collectivités pour les étudiant-es en santé du Barbou. Cette master class est organisée en collaboration avec le projet européen CIBUS qui vise la réduction des gaspillages alimentaires.

13:30 • 15:30

École d'hôtellerie de la ville de Liège
Rue Hors-Château 13
4000 Liège

info@catl.be / 042231551

Gratuit sur inscription
<https://www.catl.be/etn/brioche-farine-locale-et-boulangtour-nourrir-liege/>

Sur les routes du boulang'tour

Découverte de divers projets boulangers

Lucas Mersch et son Boulang'tour, comme tous les tours, fait étape à Liège! C'est à l'Ecole d'Hôtellerie que ça se passe pour échanger avec les étudiants, les pros et les moins pros sur la boulangerie durable et alternative, ses multiples facettes et opportunités. Ca va parler de mise en œuvre, de modèle économique et de formation.

Plus d'infos: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLoQj-WckSsYs1s7tv93M5O49PkqffbF4>

Ouvert à tous. Dégustation comprise et brioche de Kodjo Kougblenou!

10:30 • 12:30
13:15 • 15:15

HELMo
Campus de l'Ourthe
Quai du Condroz 28
4031 Liège Belgique

Gratuit
inscriptions :
<https://www.helmo.be/fr/agenda/nourrir-liege-2026-a-helmo-2>

Master Class : Du champ à l'assiette : le cycle vertueux du pain.

Cette conférence explore le voyage du pain, de la culture de la graine dans les champs jusqu'à sa place centrale dans notre assiette.

Elle met en lumière la dimension nourrissante de cet aliment ancestral, soulignant comment le choix des céréales et des méthodes de panification influencent la santé de nos intestins. Cette Masterclass sera donnée par Françoise Chapelier, spécialiste en thérapie alimentaire et santé intégrative. Deux sessions seront proposées: de 10h30 à 12h30 ou de 13h15 à 15h15. Entre les deux, la possibilité de déguster des pains au levain produits à partir de farines locales.

15:30 • 17:00

HEPL Barbou Salle des Fêtes
Quai du Barbou 4
4020 Liège

info@catl.be

Gratuit sur inscription
<https://www.catl.be/etn/master-class-leau-comme-fondement-de-la-resilience-territoriale/>

Master Class Cultiver La Pluie : restaurer le chemin de l'eau

La question de l'eau comme fondement de la résilience territoriale avec Sabine Becker et François Rouillay

Cette master class explore la question de l'eau comme fondement de la résilience territoriale. À partir de leurs travaux, Sabine Becker (ingénieure-urbaniste) et François Rouillay (chercheur et conférencier en agriculture urbaine) présenteront des solutions concrètes pour repenser les paysages, améliorer la gestion hydrologique et renforcer l'autonomie alimentaire locale. La Master Class abordera les liens entre aménagement du territoire, biodiversité, production alimentaire, diététique et économie ainsi que l'adaptation aux dérèglements climatiques. Une session immersive pour comprendre comment réintégrer l'eau dans nos politiques publiques, nos pratiques quotidiennes et nos stratégies de transition.

18:00 • 22:00
Palais des princes-évêques
Place Saint-Lambert, 4
4000 Liège

info@catl.be
04 223 15 51

Gratuit
<https://www.catl.be/etn/conference-le-gluten-parlons-en-nourrir-liege-2026/>

Apéro-conférence : Le gluten, parlons-en !

Grande conférence et apéro bio/local

De plus en plus couramment diabolisé, le gluten est aujourd'hui au cœur de nombreux débats. Cette conférence propose de faire le tri entre idées reçues, réalités scientifiques et pratiques artisanales. Des intervenant·es scientifiques (Thierry Marique pour le projet BreadStarter de l'HEH Condorcet et Marjolein Visser pour Agroecology lab de l'ULB), aux côtés de producteurs de farine et de pain (Li mestère, L'Amicale des boulangers, Matières premières, les grands blés...), croiseront leurs regards pour mieux comprendre ce qu'est réellement le gluten, ses effets sur la santé, et la place qu'il occupe dans notre alimentation. Un échange ouvert et nuancé qui permettra de mieux comprendre ce qu'est le gluten et sa place dans notre alimentation. Apéro / Table de dégustation pain/fromage (Fromager Ardent) et présentation de la bière Binamé (collaboration entre Al'Binète, Badjawe Brasserie Coopérative, Boulangerie Benoit Segonds)

Programme : 18h : apéro — 20h : conférence

Cette conférence est organisée dans le cadre du projet Brood Pain Brot avec le soutien de l'Union européenne et du Small Project Fund « People to People » Interreg Meuse Rhin (NL BE-DE).

Projection du film documentaire «Cultiver la pluie»

Projection et rencontre avec les réalisateurs

Face aux dérèglements climatiques, «Cultiver la pluie» explore notre rapport à l'eau et les pistes pour en restaurer le cycle. Le film de François Rouillay et Sabine Becker donne la parole à des agriculteurs et acteurs de terrain engagés. Agroforesterie, sols vivants et hydrologie régénérative dessinent des alternatives concrètes. Le documentaire dialogue avec le livre Cultiver la pluie – restaurer le chemin de l'eau, co-écrit par les mêmes auteurs. Ensemble, film et ouvrage croisent récits, analyses et solutions inspirantes. Une invitation à repenser nos territoires et notre capacité à faire pleuvoir l'avenir.

greenoffice@uliege.be

5€ tout public / 3€ membres Uliège
Réservation non nécessaire

19:00 • 21:00

En face
rue Curtius 9
4020 Liège

Attac Liège

info@attacliege.be
Prix libre

Une histoire politique du pain

Arpentage et animation autour du livre Pain et liberté, de Coline Arnaud et Denis Saillard

« Du pain ou la mort » ce cri de révolte historique, scandé par les ouvriers affamés a été rendu célèbre par Louise Michel lors de manifestations en 1883.

Gage de stabilité politique au cours des siècles, le pain devient le combustible des révolutions lorsqu'il vient à manquer. Le peuple le réclame alors aux cris de slogans éloquentes : « Du pain ou du plomb » (1848), « Du pain et des roses » (1912), « Du travail et du pain » (1932), « Le pain, la paix, la liberté » (1936), « Pain, liberté, dignité » (2011)...

Explorons l'histoire politique et sociale de cet aliment essentiel!

19:30 • 21:30

Centre Liégeois du Beau Mur
rue du Beau Mur 48
4540 Liège

info@ecotera.be
Gratuit
<https://www.ecotera.be>

Cico : une coopérative-écolieu qui prend son envol

Présentation de la coopérative Cico qui construit un éco-lieu

La présentation du futur éco-lieu de la coopérative Cico s'articulera aussi bien autour des objectifs de la coopérative : un lieu pour agir concrètement vers la transition, des formations autour de savoirs anciens, de la nature, de l'alimentation, de la gestion des terres, ainsi qu'un lieu de villégiature pour 33 habitations légères. La présentation sera faite par les coopérateurs, qui répondront aux questions du public.

08:45 • 11:00

Cité Mirroir
Place Xavier Neujean 22
4000 Liège

Entrée libre
Obligatoire à l'adresse mail
greenoffice@uliege.be

Sécurité sociale de l'alimentation : un droit pour toutes et tous

Master class introduite par une courte forme théâtrale

Dans un contexte de précarité alimentaire croissante, cette master class explore la Sécurité sociale de l'alimentation (SSA), un modèle solidaire, universel et démocratique inspiré de notre système de santé. La rencontre s'ouvrira par une intervention théâtrale du Corti Collectif, suivie d'une table ronde réunissant chercheurs, acteurs sociaux et porteurs d'expériences concrètes. : Jean-Yves Buron (CATL), Jonathan Peuch (FIAN), Louise Longton (Université de Maastricht), Christine Mahy (RWLP), Antoine Paucar (ULB), Nicola Franka, (Monnaie Le ValHeureux). Ensemble, ils aborderont la faisabilité économique, les enjeux sociaux et les perspectives de mise en œuvre de la SSA en Belgique et en Europe. Un temps d'échange clôturera la séance pour débattre des conditions de réussite et des impacts sur la justice sociale et la durabilité alimentaire. La journée se poursuivra par une mise en perspective sur la sécurité sociale et la sécurité sociale du logement et se terminera à 18h par la projection du film « La sociale ».

9:00 • 12:00

Au Four et au Jardin
Rue Lamarck, 57
4000 Liège

Au Four et au Jardin
15€
Atelier « Viens faire ton pain! »
Atelier Miches / focaccia / pains salés

Atelier « Viens faire ton pain! »

Atelier Miches / focaccia / pains salés

Différentes méthodes de panification seront abordées: levure sèche, levure fraîche et levain (naturellement). Dégustation de pain tout frais et recettes à expérimenter à la maison. Amène ton bocal pour reprendre du levain.

Prévois un tablier. Max 12 personnes.

10:00 • 17:00

Campus 2000
Avenue Montesquieu 6
4101 Jemeppe

priscilla.lenaerts@hepl.be
04/2792496

Gratuit

10:00 • 12:00

Les Halles Binète Sainte-Walburge
Bd Jean de Wilde 71A
4000 Liège

hwacquier@albinete.be
0486/61 87 71

15 €
Réservation
<https://www.billetweb.fr/regalez-votre-2eme-cerveau-avec-des-aliments-lactofermentes>

10:00 • 12:30

Institut des travaux publics -
Horticulture

rue de l'Arbre Courte Joie 113
(en face du 114).

4000 LIEGE

ana@terre-en-vue.be
0486373802

Gratuit
Inscription obligatoire :
quentin@catl.be

Don de sang Croix-Rouge

Collecte de sang

La Croix-Rouge et la HEPL organisent une collecte de don de sang sur le Campus 2000 de la HEPL dans le cadre de Nourrir Liège et ses campus. Donner son sang, c'est un acte citoyen et altruiste. Donner son sang, c'est un geste simple, concret et vital qui permet de sauver des vies.

Régalez votre 2^e cerveau avec des aliments lactofermentés !

Conférence participative sur le microbiote et atelier pratique de lactofermentation, avec Hélène Wacquier, nutrithérapeute

La richesse et l'équilibre de notre microbiote sont essentiels pour notre santé. Consommer des aliments lactofermentés est un moyen simple d'apporter un concentré de nutriments et de probiotiques, tout en nous régaland avec une palette d'arômes et de saveurs complexes. Quels sont les principaux aliments lactofermentés? Que peut-on réaliser chez soi rapidement et sans risque? Nous dégusterons des aliments lactofermentés et chacun préparera un bocal à emporter au choix (pickles de légumes, citrons confits...).

Trans'mission partie 1:

Séance d'information sur les parcours de transmission
Séance d'informations et témoignages à destination
des agriculteur·trices en projet de transmission

Cet atelier s'adresse aux agriculteur·trices en projet de transmission et est avant tout un espace pour présenter les parcours possibles et répondre à toutes vos questions. Un témoignage concret d'un parcours de transmission sera partagé, offrant l'occasion de poser vos questions dans un cadre bienveillant. Ces ateliers sont animés par le projet Trans'Mission (Terre-en-vue, FUGEA, FJA) en partenariat avec la CATL.

11:00 • 16:00

Herboristerie St Adalbert
rue St Adalbert, 13
4000 Liège

herboristerie@icloud.com
0032494493949

20 €

Atelier Chutney de betteraves

Un cours complet sur la préparation
d'une tartinade bio locale

11h00 – 11h30 | Accueil & introduction- Présentation des ingrédients et de leurs bienfaits- Règles d'hygiène et de sécurité
11h30 – 12h30 | Préparation des ingrédients et explications sur l'équilibre sucré-acide ainsi que les herbes et assaisonnements
12h30 – 13h15 | Pause repas libre.

Échanges autour des usages du chutney

13h15 – 14h30 | Mise en cuisson collective - Apprentissage : temps et température de cuisson - textures recherchées et ajustement des saveurs . Astuces de conservation maison
14h30 – 15h30 | Mise en pot & conservation (Stérilisation des pots - Étiquetage - Conseils de conservation et de maturation
15h30 – 16h00 | Dégustation & échanges - Chaque participant repart avec son petit pot de chutney

11:00 • 16:30

Agora du Campus 2000
Avenue Montesquieu 6
4101 Jemeppe

priscilla.lenaerts@hepl.be
04/2792496

Gratuit

Village durable HEPL

Le Village durable à la HEPL, un espace d'information, de sensibilisation, de rencontres, d'échanges, d'animations autour de thématiques telle que l'alimentation saine pour tous

La HEPL accueillera un Village durable composé de stands visant à sensibiliser aux enjeux de l'alimentation durable, de la santé et de la transition écologique notamment. Le Village durable fera la part belle aux projets et engagements de la HEPL et de ses étudiants ainsi qu'aux actions menées à l'échelle locale, provinciale ou nationale, ainsi qu'à diverses initiatives qui œuvrent pour une société plus durable.

De l'alimentation équilibrée à la lutte contre le gaspillage alimentaire, du commerce équitable à l'apiculture, de la santé publique au climat, le Village sera source de pistes et solutions concrètes et accessibles.»

11:30 • 13:00

Grand Amphithéâtre A024
du Campus 2000
Avenue Montesquieu 6
4101 Jemeppe

priscilla.lenaerts@hepl.be
04/2792496

Gratuit

12:00 • 17:00

Centre Culturel de Seraing
Rue Strivay 44
4100 Seraing

julie.culot@cncd.be
0488 220 503

Gratuit

13:00 • 16:00

Ecole Léonie de Waha
Boulevard d'Avroy 96
4000 Liège

Gratuit
<https://forms.gle/7ZerJb6yjTNBVfFd9>

La transition protéique : quels défis et quelles solutions ?

Conférence et table ronde animées par Stéphane Kohnen
(Protewin et responsable de projets au Centre de Recherche Agréé CELABOR)

Comprendre les différents aspects de la chaîne de valeur des protéines alternatives : production des matières premières, transformation, aspects marketing et acceptabilité du consommateur.

Caravane « Changeons la Recette »

Mise en action citoyenne pour des systèmes alimentaires justes et durables

La Caravane itinérante «Changeons la Recette» est de passage à Seraing pour échanger, rêver et agir ensemble autour des systèmes alimentaires justes et durables. La Caravane se déploie avec sa camionnette, ses tonnelles, ses bornes interactives et ses animations . Au programme : animations culinaires collectives ; plats partagés , photomaton ; quizz avec lots ; micro-trottoirs ; jeux et outils pédagogiques pour enfants et adultes ; et bien sûr, de la musique et un cadre chaleureux !

Exposition île de paix

Chroniques climatiques : Histoires d'humains et de climat est une exposition qui a pour but de remettre l'humain au cœur du récit.

Plongez dans les récits immersifs et captivants qui explorent les impacts des dérèglements climatiques sur des habitants du Groenland, du Mali et du Pérou. Inspirée du webreportage «Humans and Climate Change Stories», cette exposition met en lumière la manière dont le réchauffement climatique transforme des vies, des cultures et des paysages, tout en établissant un lien avec les réalités locales en Belgique. L'Athénée Léonie de Waha vous invite à visiter cette exposition mercredi 15 durant toute l'après midi, vous pourrez également participer à une dégustation de pain bio et local.

13:30 • 15:30

La Cité s'invente
rue du Bâneux 75
4000 Liège

alimentation@lacitesinvente.be
042741375

25,99 €
Réserve ta place
<https://my.weezevent.com/les-pains-aux-herbes-sauvages-de-la-fabrication-a-la-degustation>
<https://lacitesinvente.be/nourrir-liege/>

Les pains aux herbes sauvages

Apprenez à cuisiner des pains hors des sentiers battus avec des herbes sauvages

Venez nous rejoindre pour un moment convivial où vous apprendrez à cuisiner des pains hors des sentiers battus avec des farines différentes (voire sans farine) et des herbes sauvages communes, cueillies près de chez vous et bourrées de nutriments indispensables à la bonne santé de notre microbiote! Incontournable dans l'alimentation de notre société depuis des millénaires, le pain reçoit pas mal de critiques actuellement: trop salé, le pain gris est mieux, le pain fait grossir, le gluten est mauvais, etc... L'objectif sera de démêler le vrai du faux et de vous révéler quel est le type de pain adapté à votre profil!

13:30 • 16:00

Institut des travaux publics -
Horticulture
rue de l'Arbre Courte Joie 113
(en face du 114).
4000 LIEGE

ana@terre-en-vue.be
0486373802

Gratuit
Inscription
<https://www.catl.be/etn/transmission-rencontres-entre-cedant-es-et-repreneur-euses-reseautage-des-fermes-a-transmettre/>

Trans'mission partie 2: Rencontres entre cédat-es et repreneur-euses, réseautage des fermes à transmettre, diffusion d'annonce

Cet atelier est un moment de réseautage destiné à faciliter les rencontres entre repreneuseuses de projets et cédat-es

Cet atelier est un moment d'échanges et de réseautage destiné à faciliter les rencontres entre porteur-euse-s de projets et agriculteur-trices souhaitant transmettre leur ferme ou à la recherche d'associé-es. Chacun pourra présenter en quelques minutes son projet d'installation ou d'association à court ou moyen terme. L'objectif est de multiplier les rencontres et, éventuellement, de créer des « matchs » entre cédat-es et repreneur-euses. L'atelier permet aussi d'aborder les points importants pour diffuser une annonce et les canaux adaptés pour le faire. Ces ateliers sont animés par le projet Trans'Mission (Terre-en-vue, FUGEA, FJA) en partenariat avec la CATL.

13:30 • 16:30

Cynorhodon ASBL
Rue Haut de Froidmont, 4
4684 Haccourt (Oupeye)

secretariat@cynorhodon.be
04/374 14 44

Gratuit
Inscription
<https://brigadesactions Paysannes.be/evenement/nourrir-liege-chantier-participatif-autour-de-la-traction-animale#nourrir-liege-chantier-participatif-autour-de-la-traction-animale>

Chantier découverte de la traction animale

A la rencontre de l'ASBL Cynorhodon et de ses pratiques agroécologiques

Le temps d'une après-midi, plongez au cœur de nos pratiques: vous aurez l'occasion de vous initier au travail du sol en traction animale, aux côtés de nos ânes, et de mettre la main à la terre en apportant un précieux coup de main sur nos cultures.

L'après-midi se clôturera par un moment de rencontre conviviale et apéritive, propice aux discussions informelles autour, pourquoi pas, de l'insertion, de l'alimentation durable, de l'agroécologie... et de tout ce qui nous anime.

En collaboration avec les Brigades d'Actions Paysannes.»

14:00 • 18:30

Plaine de jeux de Pierreuse
27 rue Pierreuse
4000 Liège
Cultivons Pierreuse

<https://forms.office.com/e/VvswGywqdC>
Gratuit sur inscription

Cultivons Pierreuse: rencontre et chantier

Incroyable Comestible — Sous l'oeil averti de Sabine Becker et de François Rouillay

Cultivons Pierreuse vous invite à découvrir les bacs de Nourriture à partager aux côtés de Sabine Becker, ingénieure-urbaniste, et de François Rouillay, initiateur du mouvement des Incroyables Comestibles en France.

Au menu:

- découverte des bacs du projet Végétalisons Pierreuse;
- atelier participatif d'entretien et construction de bacs;
- inauguration du nouveau système de récupération d'eau de pluie;
- goûter-apéro auberge espagnole sur la plaine de jeux du lieu-dit La Barricade.

14:00 • 18:00

En Face
rue curtius 9
4020 LIEGE

perma.garden.be@gmail.com
0473929991

20 €
<https://forms.gle/wd2Col6DAd41opsX7>

BALADE liégeoise VERTE &ALTERNATIVE

8 km sur les sentiers de l'alimentation durable à Liège

8 km de visite d'alternatives écologiques et solidaires, axés essentiellement autour des initiatives de transition vers un système alimentaire, en ville et dans un cadre bucolique et champêtre, offrant des vues de Liège inédites, à la découverte de quartiers méconnus, pour aller à la rencontre de projets « durables », c'est-à-dire bons pour la santé, pour l'économie locale, pour les animaux et pour la planète !

Cette balade fait découvrir, entre autres, « Pierreuse » : rue à la riche histoire et berceau de la Transition écologique à Liège, « Les Zurbains » : un habitat communautaire, « La Cité s'invente » : lieu d'innovation et éducation à l'environnement, « Le verger de la Citadelle » et son écopâturage, « Le Jardin Poème » : une forêt comestible, « Les Pousses Poussent » : un terrain en maraîchage supporté par la communauté et géré en autocueillette, une épicerie de quartier de la coopérative « Les Petits Producteurs » (bio/local), « Le verger Favechamps » : espace champêtre urbain sauvé par les citoyens, la Ferme de la Vache gérée par le CPAS de Liège, ainsi que des potagers collectifs, des terrils pleins de biodiversité, des innovations culturelles et quelques pépites patrimoniales et historiques. Visite guidée par un amoureux de Liège, historien de formation et actif dans la transition alimentaire liégeoise.

Infos pratiques : chaussures de marche recommandées – parcours vallonné - départ au bas de (la rue) Pierreuse. Maximum 35 personnes. Inscription : jeanyves@catl.be - 0478 39 19 37

14:00 • 18:00

En Face
rue curtius 9
4020 LIEGE

perma.garden.be@gmail.com
0473929991

20 €
<https://forms.gle/wd2Col6DAd41opsX7>

Atelier pain au levain sans pétrissage

Apprenez à réaliser votre pain maison au levain avec la méthode P.A.F.E. et des farines BIO

Apprenez à réaliser votre pain en quelques gestes avec Méthode P A F E (Panification Ancestrale en Faible Ensemencement). En gros, on touille, on attend très longtemps, on façonne, on re-attend très longtemps, et on cuit. Formation organisée par le Moulin Les grands Blés et dispensée par Laurent Bodarwé (Bodji laurent) avec la participation de Simply Bread & Co pour l'utilisation du four. Programme - Mercredi 15 avril de 14h à 18h. Information sur les farines BIO, la mouture et les céréales locales. Mise en pratique de la méthode PAF & cours rapide sur le levain Cuisson de Pains. Possibilité d'emporter du levain. Apprenez à faire votre pain vous même avec des farines locales, BIO et de qualité sans y passer des heures...

Prix: 20 euros — maximum 25 participants

14:30 • 15:30

Terra Alter - Hub Logistique
Rue Suzanne Clercx 8
4020 Liège

info@catl.be
0477364552

Gratuit sur inscription
<https://www.catl.be/etn/visite-de-la-legumerie-terra-alter-nourrir-liege/>

Visite de la Légumerie Terra Alter

Un atelier de transformation de légumes bio locaux

Une visite conviviale de la légumerie Terra Alter, organisée par la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise, pour découvrir un lieu engagé dans une alimentation locale, durable et solidaire. Un moment d'échange inspirant autour des circuits courts et du savoir-faire liégeois avec la mairie de quartier de Droixhe.

12:00 • 15:00

JACADI
Rue de Fragnée, 76
4000 Liège

réservations :
<https://forms.gle/eiYhQqVtEjV8uZ3WA>

Atelier Pain Sans Gluten

Durant cet atelier participatif, vous découvrirez les ingrédients clés (farines, liants, levure...) et leurs rôles, puis vous réaliserez un pain sans gluten maison étape par étape.

16:30 • 18:00

Amphithéâtre A103 du
Campus 2000
Avenue Montesquieu 6
4101 Jemeppe

priscilla.lenaerts@hepl.be
04/2792496

Gratuit
<https://www.eventbrite.fr/e/1983067933572?aff=oddtcreator>

16:30 • 18:00

Amphithéâtre A003 du
Campus 2000
Avenue Montesquieu 6
4101 Jemeppe

priscilla.lenaerts@hepl.be
04/2792496

Gratuit
<https://www.eventbrite.fr/e/1983067602582?aff=oddtcreator>

17:30 • 18:30

Barricade - Espace Café
21, rue Pierreuse
4000 Liège

Cultivons Pierreuse

<https://urls.fr/Hcek7d>
Gratuit sur inscription

Prescription de nature - Soins verts

Master classe animée par Nolwenn Lechien (fondatrice de Kodama Px)et Samuel Hubaux (directeur de l'ASBL Nos oignons)

Cette Master Class se veut comme une introduction aux fondements médicaux et socio-économiques de la nature comme outil de soin. Comprendre comment l'immersion en extérieur, le travail de la terre et les environnements verts influencent stress, cognition et santé globale. Explorer les apports de la sociologie pour analyser les pratiques de soins verts: inclusion, rapport au travail, reconstruction du lien social. Découvrir les protocoles de prescription de nature en santé publique et leurs applications cliniques. Une rencontre croisée entre terrain agricole social, santé mentale et pratiques de médecine intégrative.

Brasser durable: comprendre les modèles artisanal, local et coopératif

Master classe animée par Cédric Lemaire (un des fondateurs de la microbrasserie PULP) et Stany Herman (fondateur de la Badjawe Brasserie Coopérative)

Bières d'abbaye, micro-brasseries, bières locales, artisanales, industrielles, etc. : comment s'y retrouver face à tant de diversité? Cédric Lemaire (Brasserie Coopérative PULP) et Stany Herman (Badjawe Brasserie Coopérative) présenteront les étapes de fabrication de la bière, ainsi que les différents moyens existants et réalistes pour rendre sa production aussi durable que possible à l'heure actuelle. Ils aborderont également les avantages et inconvénients de la production de masse et de la production artisanale.

Rencontre et dédicace autour des ouvrages de Sabine Becker et François Rouillay

Echanges autour de l'hydrologie régénérative, des sols vivants et de l'autonomie alimentaire

Sabine Becker est ingénieure-urbaniste et François Rouillay est chercheur et conférencier en agriculture urbaine, initiateur du mouvement participatif des Incroyables Comestibles en France et dans les pays francophones. Ensemble, ils étudient et partagent leurs recherches au sujet de l'autonomie alimentaire.

18:00 • 21:00

Centre Culturel de Seraing
Rue Strivay 44
4100 Seraing

Ceinture Aliment-Terre Liégeoise
En collaboration avec Centre Culturel de Seraing

SMS au 0470058449 ou mail à nourrirseraing@catl.be
Gratuit

Sortir de la malbouffe: quelles pistes concrètes?

Un moment de mobilisation autour des solutions

Cette soirée, organisée dans le cadre de Nourrir Seraing Autrement à l'occasion des 10 ans de Nourrir Liège, prévoit plusieurs moments:

18h00 – 18h45: Accueil et apéro dînatoire offert

19h00 – 21h00: Table ronde « Sortir de la malbouffe: quelles pistes concrètes?

- Quel est l'impact de la malbouffe sur notre société?
- Quels sont les moyens à disposition des communes pour promouvoir une alimentation saine et limiter les publicités?
- Quelles actions pouvons-nous mettre en place localement et quel est le rôle à jouer par les citoyen·nes?

Cette table ronde permettra de répondre à ces questions et de dégager des pistes d'action à essaimer à Seraing et ailleurs. À cette occasion, la caravane du CNCD 11.11.11 passera l'après-midi sur le parking du Centre Culturel de Seraing afin de sensibiliser et mobiliser les habitant·es du quartier. L'événement et l'apéro dînatoire sont gratuits, mais la réservation est obligatoire.

Stand Up - Oufiti Comedy Club x Les Petits Producteurs

Humour et circuit court se rencontrent pour une soirée stand-up engagée et savoureuse chez Les Petits Producteurs.

Le Oufiti Comedy Club s'associe aux Petits Producteurs pour une soirée inédite mêlant humour et engagement local. Au programme: un plateau de stand-up où plusieurs humoristes se succéderont sur scène pour vous divertir. L'événement se déroulera directement dans le magasin de la rue Neuvice, transformé pour l'occasion en un véritable comedy club. Venez vous installer, profiter d'une soirée conviviale et rire tout en soutenant une initiative locale qui met en avant les circuits courts et l'agriculture responsable. Un moment unique pour allier éclats de rire et réflexion sur notre manière de consommer!

10:00 • 17:00

Parking à coté du magasin Ali Baba
Rue du Moulin
4020Liège

julie.culot@cncd.be
0488 220 503

Caravane Changeons la Recette

Mise en action citoyenne pour des systèmes alimentaires justes et durables La Caravane itinérante

Changeons la Recette est de passage à Liège pour échanger, rêver et agir ensemble autour des systèmes alimentaires justes et durables. La Caravane se déploie avec son camion, ses tonnelles, ses bornes interactives et ses animations. Au programme: animations culinaires collectives; photomaton; quizz avec lots; micro-trottoirs; jeux et outils pédagogiques pour enfants et adultes; et bien sûr, de la musique et un cadre chaleureux!

11:00 • 16:30

Agora du Campus 2000
Avenue Montesquieu 6
4101 Jemeppe

priscilla.lenaerts@hepl.be
04/2792496

Village durable HEPL

Le Village durable à la HEPL, un espace d'information, de sensibilisation, de rencontres, d'échanges, d'animations autour de thématiques telle que l'alimentation saine pour tous

La HEPL accueillera un Village durable composé de stands visant à sensibiliser aux enjeux de l'alimentation durable, de la santé et de la transition écologique notamment. Le Village durable fera la part belle aux projets et engagements de la HEPL et de ses étudiants ainsi qu'aux actions menées à l'échelle locale, provinciale ou nationale, ainsi qu'à diverses initiatives qui œuvrent pour une société plus durable.

De l'alimentation équilibrée à la lutte contre le gaspillage alimentaire, du commerce équitable à l'apiculture, de la santé publique au climat, le Village sera source de pistes et solutions concrètes et accessibles.

11:30 • 13:00

Grand Amphithéâtre A024
du Campus 2000
Avenue Montesquieu 6
4101 Jemeppe

priscilla.lenaerts@hepl.be
04/2792496Gratuit

La planète obèse

Conférence animée par Gilles Goetghebuer
(journaliste, rédacteur en chef, écrivain)

Le titre de cette conférence est un oxymore. Les planètes ne sont pas susceptibles d'obésité. Et sûrement pas la Terre! Rien ne grandit à l'échelle de notre bout petit d'écorce tellurique: eau, sable, pétrole, minéraux et même l'air que nous respirons. Tout se trouve en quantités limitées que nous devrions gérer avec intelligence. Est-ce le cas? Rien n'est moins sûr! Et si une règle gouverne le monde, ce serait plutôt celle de la surconsommation. Entre autres dommages écologiques et sociétaux, cela se traduit par le surpoids d'une grande partie de la population. À l'heure où le nombre d'obèses va bientôt dépasser le milliard de terriens, on passe en revue les causes de ce grossissement massif et les réponses qu'on peut lui apporter pour ramener à des proportions plus justes, non pas la planète elle-même, mais les hommes et les femmes qui l'habitent. Gilles Goetghebuer.

12:00 • 17:30

Marché Court-Circuit
Place Cathédrale
4000Liège

aurelie.denys@liege.be
042383248

Liège contre le gaspillage alimentaire

Venez jouer et tester vos connaissances
sur le gaspillage alimentaire

Lors du Marché Court-Circuit du jeudi 16 avril, la Ville de Liège vous propose une animation sous forme d'un jeu de l'oie géant sur le gaspillage alimentaire. Venez passer un moment ludique tout en apprenant davantage sur l'alimentation et le gaspillage.

Cette animation est réalisée dans le cadre du projet Interreg Europe CIBUS.

13:00 • 16:30

Institut de Travaux Publics
rue de l'Arbre courtoie 113
4000 Liège - Rocourt

ps.itp@ecl.be
04/258 41 40

gratuit
réservation par mail: violette.
lognoul@ens.ecl.be
www.institutdetravailpublics.be/

#infos pratiques#
En salle et sous abri.
Inscription obligatoire :
violette.lognoul@ens.ecl.be

Il est vivement conseillé de s'inscrire
aux deux demi-journées pour un
résultat optimal mais ce n'est pas
obligatoire.

A prendre avec soi: carnet et crayon
et équipement vestimentaire adapté
aux terrains extérieurs (vêtements
chauds, bottes ou bottines, ...)

Concevoir un espace nourricier adapté à ses besoins

Deux demi-journées pour s'inspirer de différents modèles
et concevoir les bases de son projet nourricier.

«Les métiers verts» de l'institut de Travaux Publics vous propose
deux demi-journées pour retrouver le chemin de l'autonomie
alimentaire

Demi-journée 1 – “Du sol vivant au paysage nourricier”

1. Accueil et introduction

Comment un sol vivant et des aménagements adaptés peuvent
nourrir et protéger les humains et l'environnement: visites de
terrain”

2. Atelier¹ – “Sol vivant, sol malade”

Sur quelques zones représentatives

-Comparaison de 2–3 types de sols / zones:

- Diagnostiquer son sol et améliorer ce qui peut l'être
- Les bons gestes pour restaurer la vie et la fertilité de nos sols

3. Atelier² – “Explorer la diversité des espaces nourriciers”

Présenter et comparer différents espaces nourriciers: verger,
agroforesterie, potager, permaculture: identifier les forces et les
faiblesses des différents modèles et s'inspirer pour l'atelier du
lendemain

Demi-journée 2 – “Créer son espace nourricier adapté”

1. Rappel et mise en route (les bases, les besoins, les ressources, ...)

2. Atelier créatif: “Imaginer mon lieu nourricier”

Sur bases de vos objectifs alimentaires et des ressources dispo-
nibles, avec un encadrement spécifique, nous vous aiderons à
poser les bases d'un projet réaliste et adapté qui répondra égale-
ment aux enjeux environnementaux; choix des essences, gestion
de l'eau, contraintes de sol / exposition,

3. Pour aller plus loin, vous aurez peut être besoin d'un coup de main?

Focus sur les connaissances nécessaires, les formations acces-
sibles et les professionnels qui pourraient vous aider à atteindre
vos objectifs.

4. Conclusion de la 2^e demi-journée

13:00 • 16:00

Academie des savoirs ancestraux,
Herboristerie St Adalbert
Rue Saint Adalbert 13
4000 Liège

15,00 €
savoirs_ancestraux@proton.me
<https://www.herboristerie.de>

Ma nourriture est ma santé

Atelier pratique sur les légumes médicinaux
et les herbes en synergie

Ce premier de dix ateliers propose une initiation à l'her-
boristerie traditionnelle et à l'usage des plantes, légumes
et épices médicinales en synergie, autour du principe fon-
damental: la nourriture comme premier médicament. En-
suite 10 jeudis après-midi seront consacrés à des ateliers
pratiques, chacun centré sur un légume de saison et les
plantes et épices qui l'accompagnent pour leurs bienfaits
thérapeutiques. Au fil des ateliers, les participants appren-
dront à: comprendre les bases de l'herboristerie, iden-
tifier et utiliser plantes, légumes et épices médicinales,
Adopter une alimentation à visée thérapeutique,, préparer des
plats simples, sains et de saison. Chaque atelier est participatif:
les participants réalisent les plats, puis peuvent les déguster
sur place ou les emporter. Une expérience conviviale pour
cuisiner au rythme des saisons et renouer avec une alimenta-
tion naturelle, gourmande et bienfaisante et herboriste inclus

14:00 • 15:00

Centre Ifapme Liège
Rue du Château Massart 70
4000 Liège

michel.mees@centreifapme.be

Gratuit

Production & distribution de pains

Production de pains offerts sur demande par mail
et aux personnes présentes dans l'établissement

Les apprenants du Centre IFAPME de Liège réaliseront dif-
férentes sortes de pains. La production sera destinée d'une
part aux associations, et d'autre part aux personnes ayant
réservé leurs pains (merci d'indiquer le nombre souhaité:
maximum 2 par personne) par e-mail à l'adresse: michel.
mees@centreifapme.be. Le retrait des pains s'effectuera le
jeudi 16/04, de 14h00 à 15h00.

16:30 • 18:00

Grand Amphithéâtre A024
du Campus 2000
Avenue Montesquieu 6
4101 Jemeppe

priscilla.lenaerts@hepl.be
04/2792496

Gratuit
<https://www.eventbrite.fr/e/1983068585522?aff=oddtcreator>

La coopération, levier essentiel de notre sécurité alimentaire

Master classe pour construire des systèmes alimentaires durables, équitables et résilients.

Dans un contexte marqué par la fragilité des systèmes agroalimentaires mondialisés, la question de la sécurité alimentaire ne peut plus se réduire à la seule disponibilité des ressources. Elle interroge nos modèles économiques, nos modes de gouvernance et nos pratiques sociales. Cette master class explore un levier fondamental pour relever ce défi : la coopération. Un dialogue ouvert entre savoirs scientifiques, expériences de terrain et démarches participatives, pour imaginer ensemble des chemins vers une alimentation durable, équitable et résiliente.

Master classe animée par Sybille Mertens (professeure à HEC Liège, spécialiste de l'économie sociale et solidaire), Christian Jonet (coordinateur de la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise), Céline Martin (coordinatrice du Service Démocratie et Cultures au Centre d'Action Laïque de la Province de Liège) et Pierre Ozer (professeur à l'Université de Liège, expert en géographie et risques environnementaux).

19:00 • 21:00

Espace Prémontrés
salle Saint-Lambert (rez-de-chaussée)
40 rue des Prémontrés
4000 Liège

Service de la transition écologique
et sociale du diocèse de Liège

Prix libre à l'entrée
<https://framaforms.org/conference-la-robustesse-un-chemin-de-justice-ecologique-et-sociale-1770735040>

La robustesse, un chemin de justice écologique et sociale

Une conférence pour faire face aux limites de la performance

L'observation du monde nous offre des clefs pour appréhender l'époque dans laquelle nous sommes arrivés. Le choix de la performance n'est plus pertinent pour aborder la nouvelle époque dans laquelle nous entrons. Par manque de ressources il va y avoir des inconforts, mais, ce qui est positif, c'est que ces conditions plus difficiles ont tendance à favoriser la coopération et les liens. La Robustesse est un des chemins qui mène à l'écologie intégrale.

18:00 • 20:30

Hôtel de Ville
Place du Marché 2
4000 Liège

Ville de Liège

<https://forms.office.com/e/1PfKD0QYHu>
Gratuit

Atelier du commerce «Quand convivialité rime avec valorisation des denrées»

Réservé aux professionnels de l'HoReCa et commerces alimentaires de la ville de Liège

Surplus alimentaires, dons, bonnes pratiques, Zéro Déchets : un afterwork à destination des professionnels afin d'en parler simplement autour d'un verre et de zakouskis.

La Ville de Liège organise un atelier du commerce sur la thématique de la lutte contre les pertes et gaspillages alimentaires et invite tous les établissements HoReCa et commerces de bouche du territoire à se réunir à l'Hôtel de Ville pour découvrir les stands de partenaires proposant des outils, idées et bonnes pratiques pour valoriser les denrées et réduire le gaspillage.

Cet évènement s'inscrit dans une dynamique nouvelle. Il s'agit tout à la fois d'évoquer quelques axes stratégiques de la promotion touristique et de favoriser le réseautage autour d'acteurs clés du territoire.

18:30 • 20:00

Théâtre Universitaire de Liège
(TURLG)
Quai Roosevelt 1b
4000 Liège

10€ tout public
2€ pour les étudiants
Réservation souhaitée sur le site
<https://www.green-office.uliege.be/nourrirhumanite>

Pièce de théâtre : Nourrir l'humanité, c'est un métier

Pièce de théâtre inspirante et fondatrice du festival Nourrir Liège

Il y a 10 ans naissait le festival « Nourrir Liège » autour de la pièce de théâtre de la compagnie «Adoc ». 700 représentations plus tard, ils reviennent pour fêter ce 10^e anniversaire !

Dix ans après «Nourrir l'humanité, c'est un métier», la Compagnie Adoc retourne sur le terrain pour capter l'évolution du monde agricole et les nouvelles formes de production.

À travers témoignages et récits, Nourrir l'humanité – Acte 2 rend hommage à celles et ceux qui nous nourrissent aujourd'hui.

09:00 • 12:00

Camion cuisine
Place cathédrale
4000 Liège

15€
SMS au 0471/57 22 29
(maximum 8 personnes par atelier)
<https://www.facebook.com/Comme.autrefois.boulangerie.artisanale/>

Ateliers miches salées

Venez apprendre à réaliser des miches salées que vous pourrez refaire à la maison

Nous confectionnerons ensemble des miches salées garnies de lardons, de fromage et d'oignons, ainsi que des miches aux olives et à la feta, afin que vous puissiez les reproduire facilement chez vous. Ces miches pourront aussi bien accompagner vos repas que se déguster en apéritif. Mon objectif est de vous transmettre mon savoir-faire de boulanger, de vous initier à quelques gestes de base et de vous sensibiliser à l'importance des produits locaux et des matières premières issues de circuits courts et de petits producteurs.

12:00 • 14:00

Vertbois
Avenue Maurice Destenay 3
4000 Liège

info@catl.be
0477364552

Gratuit sur inscription
<https://www.catl.be/etn/table-ronde-securite-alimentaire-nourrir-liege/>

Table ronde sécurité alimentaire : le réseau des tempêtes

Un repas-échange autour de la sécurité alimentaire en région liégeoise

Une semaine après la conférence de Pablo Servigne sur le réseau des tempêtes, nous invitons toute personne intéressée à venir réfléchir avec la Ceinture Aliment-Terre Liégeoise sur la déclinaison qui pourrait en être faite sur notre territoire, particulièrement en matière de sécurité alimentaire. Il s'agira de réfléchir à la mise en place de projets concrets alliant solidarités chaudes et résilience communautaire. Sandwich bio local offert sur réservation.

contact pour informations
voredana@mmlaveu.be

La journée des maisons médicales !

11 maisons médicales (Angleur, Cadran, Colibri, Hélios, Herma, Houlpays, Laveu, Passerelle, St-Léonard, Ste-Walburge, Tilleur-Sclessin) proposent 6 ateliers au choix (2h) suivis d'une balade à Fragnée. Retour à la fête de l'œuf de JACADI pour un bon repas local et de saison (offert si participation à la journée).

12:30 • 15:30

JACADI
Rue de Fragnée, 76
4000 Liège
Gratuit

A.frederic.wera@lapasserelle.be,
à l'accueil de maison médicale
la Passerelle ou au 04 344 94 44

Le qi gong et la diététique

Atelier sur la médecine chinoise

L'Igl (L'intergroupe liégeois des maisons médicales) vous propose de rencontrer Kathleen Vossen, professeur de qi gong et thérapeute shiatsu, pour une découverte de l'alimentation à travers le Qi Gong. Cet atelier propose d'aller à la rencontre des 5 éléments chinois que sont la Terre, le Bois, le Feu, l'Eau et le Métal : Comment reconnaître leurs manifestations, les nourrir au sens propre comme au sens figuré et les accompagner au mieux ?

12:30 • 15:30

JACADI
Rue de Fragnée, 76
4000 Liège

info@nordleonard.be
+32 (0)4 227 13 43

Gratuit
Dominique.rocour@nordleonard.be
ou au 04/223.17.43

Atelier pain sans gluten

Ensemble, nous réaliserons des recettes simples, délicieuses et bonnes pour la santé.

L'Igl (L'intergroupe liégeois des maisons médicales) vous propose de rencontrer Camille Duchesne - naturopathe Chez JACADI pour un atelier pratique "pain sans gluten". Que vous soyez intolérant·e ou simplement curieux·se, Camille vous partagera ses conseils pour vous régaler tout en respectant votre corps. 12 participants maximum pour cet atelier. Pour pouvoir participer au repas offert par L'intergroupe liégeois des maisons médicales, vous devez participer à un atelier des maisons médicales et à sa balade.

13:00 • 15:00

JACADI
Rue de Fragnée, 76
4000 Liège

04/253 69 53

Gratuit
Info et réservation auprès de la
Maison médicale du Laveu au
04/253 69 53 ou par mail à
loredana@mmlaveu.be

Mieux comprendre son levain ? Ça mange pas d'pain !

Une artisan boulangère nous explique le fonctionnement du levain et son évolution.

Fanny Grailet est passionnée de pain au levain. Elle a lancé Panisphère, une micro-boulangerie artisanale dans le quartier du Laveu. Lorsqu'elle parle du levain, ses yeux pétillent et son discours est pétri de générosité ! En sortant de cet atelier, c'est certain ! Pour nous le levain n'aura plus de secret ! Pour adultes. Maximum 10 participants ! Accueil dès 12h30.

13:00 • 15:00

JACADI
Rue de Fragnée 76
4000 Liège

info@mmcadran.be
04 224 94 44
Gratuit

Réservation au plus tard le 10 avril
à l'accueil de la maison médicale
le Cadran et via d'autres maison
médicales de Liège.

La place des céréales ancestrales dans la sécurité alimentaire

Atelier culinaire et promotion des farines africaines
en alternative à la farine de blé donné par Josette Kassongo

Atelier culinaire avec un menu (plat et dessert) thématique
autour de la farine de millet. En tant que cuisinière œuvrant à
la promotion des cuisines africaines au travers de ma rubrique
digitale #AfroFoodRTW, la question de la production du blé
tendre en Belgique m'a amenée à réfléchir sur la place des
céréales ancestrales africaines dans un contexte de sécurité
alimentaire.

Millet, sorgho, teff, les alternatives à la farine de froment sont
riches et variées. Cet atelier nous invite à rechercher dans
nos savoirs culinaires, au niveau local en circuit-court et dans
nos héritages culturels respectifs.

13:00 • 15:00

Jacadi
Rue de fragnée 76
4000Liège

renaud.vrancken@csisw.be

Gratuit
Maximum 30 personnes

A la découverte des céréales panifiables

Présentation/discussion autour des différentes céréales
et farines qui permet au boulanger de faire des pains.

Présentation/discussion autour des différentes céréales et
farines qui permet au boulanger de faire des pains. Dégusta-
tion de pains. Discussion autour de la production mondiale
de céréales. Amination organisée par le Centre de Santé
Intégrée Sainte-Walburge, la maison médicale Les Houlpays
et la boulangerie sans patron.

Céréales: froment, épautre, seigle, orge, avoine

13:00 • 15:00

JACADI
Rue de Fragnée 76
4000 Liège

Maison Médicale Herma

Réservations par mail: maude.
boemer@mm-herma.be ou par télé-
phone auprès de la maison médicale
l'Herma au 04/344 55 40
Gratuit

13:30 • 14:30

Boulangerie Au Four et au Jardin
Rue Lamarck 57
4000 Liège

adrienpham@gmail.com

Atelier pain sec et pain perdu

Un moment de partage gourmand autour
de la transformation du vieux pain!

Quand il est vieux, sec, dur, rassis, le pain donne beaucoup
moins envie d'être dévoré. Pourtant il existe 1000 façons
de l'utiliser et de lui redonner vie. Venez partager vos idées,
suggestions et habitudes pour revaloriser vos pains tout en
préparant de délicieux pains perdus. Un moment de partage
gourmand! Max 12 personnes!

Ecoute collective d'un extrait du podcast « Le Pain qu'on Sème »

écouter et échanger autour du pain,
de la meunerie et des céréales locales

Une écoute collective au sein d'une chouette boulangerie
artisanale liégeoise du podcast « Le pain qu'on sème », pro-
jet inspirant de doctorantes porté par l'Agroecology Labo
de l'ULB et le Laboratoire d'Économie et Développement
Rural de Gembloux de l'Uliège. Un moment convivial pour
se retrouver autour des voix, des récits et des enjeux de la
filière pain durable wallonne et bruxelloise. Après l'écoute,
place à l'échange et au partage, autour du pain et des idées
qu'il fait germer. Petite restauration à prix démocratique sur
réservation.

9 avril	10 avril	11 avril	12 avril	13 avril	14 avril	15 avril	16 avril	17 avril	18 avril	19 avril
16:00 • 20:00										
Dissocle Boulevard de la Sauvenière 123 4020 Liège Gratuit										
Garden Dissocle w/ Badjawe Brasserie, l'Amicale des Boulangers Garden au Dissocle avec de la bière Badjawe et des focaccias avec l'Amicale des Boulangers Imaginez... une cour extérieure chaleureuse, une bière liégeoise à la main et une dégustation de focaccias à base de farine bio et locale... ça vous donne envie? Alors réservez votre après-midi du 17 avril. Nourrir Liège vous invite à participer à sa garden en collaboration avec le Dissocle, la Brasserie Badjawe et L'amicale des Boulangers.										
17:00 • 19:00										
Interra ASBL Boulevard d'Avroy, 272 4000 Liège info@interra-asbl.be younes.esfandiyar@interra-asbl.be										
Atelier cuisine «Une histoire dans l'assiette» Atelier culinaire sur une recette du livre d'Interra Cet atelier est une invitation à découvrir une recette issue du livre «Une histoire dans l'assiette», où chaque plat raconte une histoire ou un parcours de vie. Autour des fourneaux, nous célébrerons la richesse des cultures et des rencontres, en cuisinant ensemble des saveurs venues d'ailleurs. En participant, vous soutenez une démarche inclusive et solidaire, où la cuisine devient un langage universel pour bâtir des ponts entre les personnes. Une expérience gourmande et humaine à ne pas manquer!										
17h • 22h										
Jacadi Rue de Fragnée 76, 4000 Liège Entrée libre										
Fête de l'œuf à Jacadi ! Venez visiter l'exposition des créateurices du CRC autour de la thématique de l'œuf et découvrir les ateliers des artisan·nes qui travaillent dans ce chouette lieu.										

9 avril	10 avril	11 avril	12 avril	13 avril	14 avril	15 avril	16 avril	17 avril	18 avril	19 avril
18:00 • 21:00										
Place Cathédrale 1 4000 Liège liege@brigadesactions Paysannes.be Gratuit Inscris-toi ici https://brigadesactions Paysannes.be/evenement/apero-festif-de-la-locale-liegeoise-des-bap-a-nourrir-liege#aperofestifdelocaleliegeoisedesbapanourrirliege										
Apéro festif Brigades d'Actions Paysannes Apéro-rencontre de la locale Liégeoise des BAP Envie de mettre les mains dans la terre? De soutenir concrètement l'agriculture paysanne? De participer aux luttes pour une agriculture plus juste et plus saine? Les Brigades d'Actions Paysannes sont un réseau citoyen de soutien à l'agriculture paysanne qui permet l'organisation de chantiers participatifs chez les producteurs.rice.s engagés dans des modes de production plus durables et/ou alternatifs. Nous participons également à diverses mobilisations militantes et proposons des moments de formation/débat autour des problématiques agroalimentaires. Chaque 17 du mois, c'est Apéro BAP de la locale Liégeoise Curieux.se? Viens nous rencontrer pour cet apéro festif!										
19:00 • 21:00										
QG Nourrir Liège Place Cathédrale 4000Liège gratuit réservation de repas sur ce lien https://forms.gle/r7vNH9YzbQ2jCT788										
Projet Climat de Bal Spécial Une danse de 10 minutes joué plusieurs fois le temps d'un soir, une ode à l'agriculture et à la joie militante. Les jeunes de Bal Spécial se lancent dans un nouveau projet de danse centré sur l'agriculture et le réchauffement climatique. Accompagné par Greenpeace, le CNCD-11.11.11. et le chorégraphe Pierre Bastin, ce groupe de 26 jeunes âgés entre 14 et 23 ans continuent leurs questionnements autour du besoin de s'engager, de résister à travers la danse mais aussi dans leurs vies quotidiennes. Nourrir Liège est la première étape de leur ' Marathon de danse'; le temps d'un weekend, leur pièce sera dansée à Liège, Louvain, Bruxelles et Gand dans des espaces publics afin de sensibiliser au plus grand nombre. Une petite restauration bio locale vous sera proposée par l'Artisane										

09:00 • 12:00

Le Jardin Vivifiant
Rue Arbre Courte Joie 40
4000 Liège (Rocourt)

lejardinvivifiant@gmail.com
Gratuit

Organisé avec le soutien
de la MAdiL

Plantation de printemps

Une avant-midi au Jardin Vivifiant
un projet de maraîchage urbain

Les maraîchères du Jardin Vivifiant vous proposent de mettre les mains dans la terre une avant-midi afin de les aider en cet intense début de saison. Au programme : préparation de planches, plantations, ... Il y en aura pour tous les goûts. Nous terminerons l'avant-midi par une auberge espagnole. Soupe et pain offerts.

09:00 • 13:00

En face
Rue Curtius 9
4020 Liège

bonjour@boulangerielalternative.be
0472411610

18€
Inscription
[www.boulangerielalternative.be/
event/atelier-de-cuisine-le-pain-
autrement-65/register](http://www.boulangerielalternative.be/event/atelier-de-cuisine-le-pain-autrement-65/register)

Atelier de cuisine « Le pain autrement »

Apprenez à utiliser les céréales sans gluten
à l'aide de nos mix

La boulangerie L'Alternative organise un petit atelier de cuisine autour des céréales sans gluten. Lors de cet atelier, nous apprendrons à faire du pain, des miches, des wraps... à l'aide de nos mix de farines. Vous pourrez y poser toutes vos questions et en apprendre plus sur la panification sans gluten.

10:00 • 14:00

Les Grands blés
Rue Rodge Male 1
4470 Saint Georges sur Meuse
perma.garden.be@gmail.com
32473929991

Gratuit

Les Grands blés

La souveraineté alimentaire en pratique

Visitez un moulin 100% BIO et LOCAL et 100% artisanal à Saint Goerges sur Meuse. Découvrez une filière agro-écologique locale et des variétés panifiables oubliées (paysannes et anciennes) qui permettent d'alimenter la meunerie 100% sur meule de Granit.

Découvrez une filière qui soutient nos agriculteurs, collaborer avec les artisans locaux et veille à ce que les méthodes de cultures soient positives pour l'environnement et notre santé.

De la farine comme la faisaient nos ancêtre au debut du 2em siècle. Au programme :

- visite de la meunerie et présentation/découverte de la filière complète.
- dégustation de produits boulangers créés par nos artisans
- petit marché (farines, viennoiseries, pains)

Visite gratuite — durée 45min/1h

10:00 • 12:00

croisement des rues Monulphe et
Pouplin
(en face du n°27 rue Monulphe)
4000 Liège

Mvt St-Gilles / Natagora

Réservation par mail obligatoire,
places limitées.
xavierjadoul@hotmail.com
3€

Atelier semis aux Jardins Jonfosse

Découverte des Jardins suspendus de Jonfosse
et réalisation de semis à emporter

Le comité de quartier «Mouvement St-Gilles», en partenariat avec Natgaora, vous propose de participer à un atelier semis dans un écrien de verdure sauvage, en plein cœur de ville.

Nous découvrirons dans un premier temps ce lieu magique que sont les Jardins suspendus de Jonfosse. Ensuite, nous réaliserons quelques semis dans la serre auto-construite tout en échangeant sur nos pratiques. Si vous avez des graines à échanger, n'hésitez pas. Venez et repartez avec vos pots ensemencés.

10:00 • 13:00

Auberge de jeunesse
Georges Simenon
rue Georges Simenon 2
4020 Liège

liegevillesante@gmail.com
042385200

Prix Libre
<https://forms.gle/eiYhQqVtEjV8uZ3VWA>
Groupe limité à 10 personnes
– sur inscription préalable.

Pain sans gluten :

on teste, on apprend, on déguste !

Venez découvrir et réaliser une recette de pain sans gluten : conseils pratiques, infos nutrition, et dégustation sur place.

Envie de comprendre le “sans gluten” et de passer à la pratique ? Durant cet atelier participatif, vous découvrirez les ingrédients clés (farines, liants, levure...) et leurs rôles, puis vous réaliserez un pain sans gluten maison étape par étape. Pendant la cuisson, place aux échanges : intolérance/maladie coeliaque, lecture des étiquettes, conservation et variantes faciles. On termine par une dégustation conviviale et un moment questions-réponses.

11:00 • 13:00

Bibliothèque A. Soreil
Rue W. Jamar 168
4430 Ans

bibliotheque.soreil@ans-ville.be
04 247 73 56

Gratuit

Rencontre-échange avec François Sonnet – Le Champ des Possibles

L'auteur présentera son travail et échangera avec le public lors d'un moment convivial, prolongé par une dégustation de produits

Dans le cadre du Mois de la Bande Dessinée, du festival Nourrir Ans, du festival Nourrir Liège, la bibliothèque Arsène Soreil accueille François Sonnet, habitant de Jupille et co-auteur de la bande dessinée Le Champ des Possibles. Lors de cette rencontre-échange, l'auteur présentera son travail, son parcours et les thématiques abordées dans l'ouvrage. L'animation se clôturera par une dégustation de produits locaux, pour un moment convivial mêlant culture, lecture et découverte du territoire.

10:00 • 19:00

Auberge Simenon
Rue Georges Simenon 2
4020 Liège
Participation au chapeau

Bread 'N' Band

Découverte de produits bio/locaux avec Oufticoop et groupes de musiques

Journée placée sous le signe de la musique à l'auberge Simenon, où OUTFI COOP présentera ses produits Bio/Locaux. Vous pourrez également participer à des ateliers sur le thème du pain. LINE-UP :

10h : La Magnanarelle (Chorale)

11h : Citharède (choral, pop)

14h : Royal Cercle Choral Amay (chanson française)

15h : Cercle Waremmi en d'Art Choral (chanson française)

16h : Lucky One (jazz, blues)

17h : Lou (The Voice Kids)

18h : Becker (rock indé)

20:00 • 21:00

Auberge Simenon
Rue Georges Simenon 2
4020 Liège

10€
<https://forms.gle/zzKSj1xV1gvRqIUa9>

Stand-Up : Valente Baker

Un spectacle de l'humoriste et boulanger Valente Baker

Valente Baker est un humoriste français venant d'une famille d'artisans-boulangers et ayant lui-même travaillé dans ce domaine durant plus de 18 ans. Il viendra nous présenter son stand-up “Ceci est mon corps” le samedi 18 avril à l'auberge Simenon à Liège.

19:30 • 21:30

CRIE de Liège
Rue Fusch 3
4000 Liège

j.delangre@canoepa.be
081 39 07 83

Prix libre
Réservation souhaitée
<https://www.canoepa.be/agriculture-et-mobilisation-citoyenne-projection-zut-zones-urgentes-a-transformer-a-liege/>
#inscription

Projection-débat «ZUT,

Zones Urgentes à Transformer»

L'histoire d'une lutte citoyenne contre les pesticides

Marie-Thérèse et Christian ont fait de leur commune une ZUT, une Zone Urgente à Transformer. Ils ne veulent plus de pesticides. Du tout. Tout de suite. Et à jamais. L'approche radicale de ces zutistes fait écho à d'autres soifs de changement aux quatre coins de la Belgique.

D'un petit bout de jardin jusqu'aux instances européennes, d'une ferme à l'autre, d'un labo à une lutte paysanne, des collectifs citoyens s'organisent et des Zones Urgentes à Transformer se créent sans cesse, dévoilant toujours un peu plus notre dépendance aux intrants chimiques, et notre envie d'en sortir. Débat en présence de Virginie Pisssoort, chargée de plaider chez Nature & Progrès, Canopea et Occupons le Terrain.

Accueil-apéro avec grignotages dès 18 h 30.

Avec le précieux soutien d'Education-Environnement asbl pour la mise à disposition de ses locaux.

09:30 • 11:30

Le lieu de RDV vous sera donné
par mail
Centre-Ville
4000 Liège

10€
Bakery Run @ Liège 2

<https://www.billetweb.fr/bakery-run-liege1>

BAKERY RUN Liège 2

Le «Bakery Tour» de Tartine et boterham s'installe à Liège pour le festival Nourrir!

Envie de mixer sport et gourmandise? Le Bakery Tour, c'est une course conviviale où l'on alterne foulées et pauses gourmandes! Organisé par Tartine et boterham, le guide des boulangeries et pâtisseries à Bruxelles et en Wallonie, cet événement vous propose de parcourir 12 km à allure modérée (environ 6 min/km), entrecoupés d'arrêts dans trois boulangeries pour déguster leurs spécialités. L'objectif? Bouger, découvrir et partager dans une ambiance détendue, sans pression. Une façon originale de socialiser et de (re)découvrir les bonnes adresses de Liège!

09:30 • 12:00

Musée en plein air
Sart Tilman
4000 Liège

joelle.beaujean@gmail.com
0474/64.47.45

5€

Balade nature Plantes sauvages comestibles

Beaucoup de sauvageonnes sont en effet d'excellents aliments, certaines ont été des légumes jadis cultivés puis abandonnés, d'autres sont méconnues, d'autres encore simplement méprisées. Au goût de l'étrange, elles allient pourtant souvent une saveur exquise! La nature est généreuse et sait le rester si on la respecte!!! Rendez-vous au niveau du rond-point «Simone-David-Constant» Sart Tilman

11:00 • 16:00

La Menuiserie
Rue de l'Académie 53
4000 Liège

info@novacitis.be
0492/53.82.47

7 euros
Formulaire d'inscription
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe7PgaC8f9-YmVWyLdbE57noPivEvZtNUyfrHy_uHdMBJj6w/viewform?usp=header

Spectacle boulanger «Le Four à bois, la caravane passe!»

Spectacle boulanger en plein air, pour petits et grands, dans la cour de LA MENUISERIE

Venez découvrir un spectacle inédit en plein air, sur la terrasse de LA MENUISERIE! Madame Bénédicte est dans un sacré pétrin. Sa boulangerie bat de l'aile. Avec la complicité de Lidi, sa nouvelle assistante, elle a décidé de créer une RBM, une «réserve boulangère mobile» afin de promouvoir la fabrication traditionnelle du pain au levain dans le quartier. Mais Maître Piazza, l'artisan boulanger, représentant d'une espèce devenue rare, jouera-t-il le jeu? Une chose est sûre, il y a du pain sur la planche!

Début du spectacle à 15h: Le spectacle «Le four à bois, la caravane passe!» est un spectacle boulanger en plein air unique en Belgique, qui vous est proposé par la troupe Orange Sanguine. Venez rire en famille et repartez avec un pain cuit sur place!

Avant le spectacle, le restaurant coopératif À Table! vous proposera de petites restaurations à déguster sur place.

Tarif: 7€ - avec un pain offert par personne!

Échappée nature - Voyage au cœur de l'entraide

Escapade naturaliste et inspirante sur les hauteurs de Jupille

Balade animée, jalonnée de découvertes naturalistes et inspirantes. Ceci ne sera pas une randonnée sportive: nous prendrons le temps de découvrir et de s'émerveiller ensemble, sans pression de performance. Durée: 3h30/4h - Difficulté: Facile - Distance: 3,5 km en boucle - Dénivelé: - de 200 mètres

13:00 • 17:00

Hauteurs de Jupille
(Communiqué lors de l'inscription)
Jupille 4020 Liège

emilie_thomas2511@hotmail.com
0474/92.10.29

Libre

14:00 • 17:00

Boulangerie L'Ecoreuil
Rue de la Belle Jardinière, 469
4031 Liège

boulangerielecoreuil@gmail.com
0493 84 48 61

Entrée gratuite
Prix à la carte
(boissons, gâteaux & biscuits)

Goûter d'anniversaire à la boulangerie!

Après-midi festive pour souffler les 5 premières bougies de «L'Ecoreuil»

«L'Ecoreuil» fête ses 5 ans! Pour l'occasion, venez (re)découvrir cette micro-boulangerie artisanale et durable de quartier! Au cœur du Sart-Tilman, Céline y cuit du pain au feu de bois dans son petit atelier situé à l'arrière de sa maison, côté jardin. Un pain au levain naturel, préparé de manière très artisanale avec des farines locales et 100% biologiques.

Venez découvrir les secrets de sa fabrication et lui poser toutes vos questions, autour d'un petit verre et d'un bon goûter d'anniversaire au jardin! Inscription souhaitée pour une meilleure organisation (mais pas obligatoire). Enfants bienvenus.



SPONSORS



PARTENAIRES

