

ÉDITION PRINTEMPS/ÉTÉ
22 MAI - 7 JUIN 2026
PROGRAMME



MANGER COMME ON SÈME

Le festival des 4 saisons

Près de
80 événements
sur votre territoire

Visites de fermes, balades,
ateliers, marchés,
dégustations



ÉDITO

“

Nous vivons une époque charnière : le dérèglement climatique a un impact sur notre agriculture, les ressources locales sont menacées, le budget des familles se resserre, ce qui n'est pas sans conséquences sur la sécurité alimentaire de nos territoires. Face à ces défis, nos quatre territoires s'organisent et agissent dans l'intérêt des agriculteurs et des consommateurs. Accompagnés par les collectivités locales, des centaines d'acteurs œuvrent chaque jour pour une agriculture locale résiliente, des filières nourricières durables et un accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous.

Ce printemps, *Manger comme on sème*, le festival des 4 saisons vous propose de rencontrer celles et ceux qui, sur nos quatre territoires,

transforment chaque jour nos façons de produire, de distribuer et de consommer.

Au programme : des ateliers pour apprendre, des repas pour échanger, des visites de fermes pour se rencontrer, des marchés pour soutenir, des débats pour questionner. Parce que la transition agricole et alimentaire, c'est l'affaire de toutes et tous – et qu'elle commence par des gestes simples, des rencontres et des idées à partager.

Cette nouvelle édition du festival *Manger comme on sème* est la preuve que la transition est à l'œuvre. Chaque événement proposé – ateliers, rencontres, visites, débats – constitue une brique de ce mouvement collectif. En y participant, vous soutenez une dynamique unique : celle d'une alimentation qui nourrit les corps,



les territoires et les liens humains, celle d'une agriculture qui fait vivre les producteurs, en harmonie avec le vivant.

Les acteurs de la transition, en inscrivant leurs initiatives dans cette programmation, montrent que l'avenir se construit ensemble. À vous maintenant de les rejoindre, de découvrir, d'échanger et de prendre part. *Retrouvez la programmation complète et venez nombreux !*

Au-delà du festival, retrouvez toute l'année les acteurs locaux engagés pour une agriculture et une alimentation durables sur la plateforme en ligne BoCal, un outil pour identifier, rencontrer et soutenir ceux qui font vivre nos systèmes alimentaires locaux.



Michaël DELAFOSSE

Président de Montpellier Méditerranée Métropole
Maire de Montpellier

Jérôme LOPEZ

Président de la Communauté de communes du Grand Pic Saint-Loup
Maire de Saint-Mathieu-de-Trévières

Stéphan ROSSIGNOL

Président de l'Agglomération du Pays de l'Or
Maire de La Grande Motte

Jean-François SOTO

Président Sydel Pays Coeur d'Hérault
Maire de Gignac



Retrouvez-en un coup d'œil

LES ANIMATIONS SUR NOS TERRITOIRES



Les activités du programme

GRAND PIC SAINT-LOUP

ondres

76
s-le-Lez

sc

37
Clapiers

Castelnau-le-Lez

Montpellier

15 19 20 22 23 24 25 26

34 38 39 41 43 45 50 51 53

57 58 59 60 62 63 67 68 70 72 74 77

-de-Védas

6 71

Lattes

73

Castries

3 21 28 29

Valergues

36

Lansargues

2

Mauguio

40 78

PAYS DE L'OR

Flashez ce QR code
et retrouvez tout le
programme en ligne sur
bocal-languedoc.fr



Animations
sur lieu de vente



Conférences
et tables rondes



Visites de fermes
et lieux
de production



Ateliers et jeux



Festivités



Expositions,
ciné-débats
et spectacles



Restauration
sur place/petite
restauration sur
place



Animations
pensées pour
les enfants



**PRÈS DE 80
ANIMATIONS
PROGRAMMÉES**

LE OFF
Jeudi 21 mai

**SAINT-ANDRÉ-
DE-SANGONIS**
10H - 19H



Journée portes ouvertes du jardin partagé coopératif et de sa maison du geste paysan

Le Jardin des Mourguettes vous ouvre ses portes pour une journée conviviale et pleine d'apprentissages ! Venez visiter le jardin partagé coopératif et la maison du geste paysan et de l'agriculture vivrière et participer à de nombreux ateliers pour petits et grands : repiquage de plants d'aloé vera, tissage élémentaire, vannerie paysanne avec fabrication et réparation de paniers avec des plantes locales. Repas partagé à midi avec grillades, salade, et dégustation de jus de raisin.

/// Jardin des Mourguettes , Chemin du Tuas, 34725 Saint-André-de-Sangonis

Visites et ateliers gratuits, accessibles à partir de 6 ans. Restauration au chapeau. Inscription recommandée par téléphone au 06 70 82 14 65

ou par mail : contact@ecojarvi.fr

Organisé par ECOJARVI École du Jardin Vivrier.

**LES TEMPS
FORTS**
Vendredi 22 mai

**CAUSSE-DE-
LA-SELLE**
17H - 21H



Fête de la cantine scolaire locale

Avec Bouillon cube, la cantine ne se vit pas seulement à table... elle se fête ! Ouverte en 2025, la cantine propose des repas fabriqués au Tiers-lieu de La Grange et livrés chaque jour dans les écoles.

Au programme de ce temps festif et gourmand :

17h : Goûter en famille, atelier jardinage et petits jeux sur la diététique.

18h : Spectacle «Crudités» par la Cie Mélodrames

19h : Dégustation de recettes préparées par le cuisinier de la cantine et jeux de dégustation à l'aveugle

/// Ecole La Garrigue - Route de Saint-Guilhem, 34380 Causse-de-la-Selle

Gratuit. Spectacle sur réservation.

Animations accessibles sans inscription aux adultes et enfants à partir de 3 ans.

Organisé par Bouillon Cube.



LES TEMPS FORTS

Les Printanières du Pays de l'Or

Après deux premières éditions réussies, l'Agglomération du Pays de l'Or organise une 3^{ème} édition des « Printanières » en 2026 : des soirées festives au coeur des villes et villages du territoire qui ont pour objectif de faire découvrir les producteurs et les artisans locaux, ainsi que leurs produits, le tout dans une ambiance conviviale !

22 mai : Printanières à Lansargues

29 mai : Printanières à Valergues



Vendredi 22 mai

LANSARGUES

19H - 23H



2

Printanières à Lansargues

Au programme de cette troisième édition des Printanières : des stands de producteurs et d'artisans locaux, des animations, des expositions, une ambiance musicale... C'est l'occasion de découvrir et déguster les produits et vins du terroir. Ces soirées sont ouvertes à tous et toutes !

/// Place Saint-Jean, 34130 Lansargues
Face à la mairie

Gratuit, sans inscription.
Tout public.

Organisé par l'Agglomération du Pays de l'Or.



Samedi 23 mai

CASTRIES

9H - 12H



Atelier Cueillette et Cuisine

Venez cueillir de délicieux fruits et légumes bio dans le jardin de Mathilde, puis participez à un atelier de cuisine où vous apprendrez à cuisiner les légumes récoltés avec des plantes sauvages. Un repas partagé ensemble est prévu à la fin de l'atelier.

/// Oasis Fontmarie

1790 Rte de Fontmarie, 34160 Castries

Tarifs : 10€/personne, 18€ tarif famille (2 adultes, 2 enfants), gratuit pour les moins de 16 ans.

Inscription obligatoire via le QR code. Accessible aux enfants à partir de 6 ans.

Organisé par Nature Comestible.



PIGNAN

9H - 14H



Atelier de cuisine cambodgienne et cueillette de plantes comestibles sauvages

Découvrez la cuisine cambodgienne lors d'un atelier de cuisine autour du Teuk Kroeng, un plat très courant à la campagne, composé de chair de poisson, de plantes sauvages que vous irez glaner avec Malyne Neang, d'ail, de citronnelle, de citron vert et de tamarin accompagné de riz ! Malyne Neang est membre de l'association et enseignante-chercheuse en écologie, accompagnatrice de bains de forêt, formatrice en plantes sauvages comestibles et médicinales.

Le projet Blablacooks a pour vocation de favoriser la création de liens interculturels et de participer à l'inclusion sociale par la mise en lumière et le partage des richesses culturelles et des savoir-faire des nouveaux arrivants d'origine étrangère dans la région de Montpellier.

/// Pignan - Le lieu de rendez-vous est précisé à l'inscription.

Tarifs : De 20 à 40 € (tarif réduit et plein) pour les adultes + adhésion (2 à 6€), 12€ pour les enfants accompagnés à partir de 5 ans + adhésion (1€). La balade, l'atelier et le repas sont inclus.

Inscription via le QR code.

Organisé par Blablacooks.



FABRÈGUES
9H30 – 12H30



5

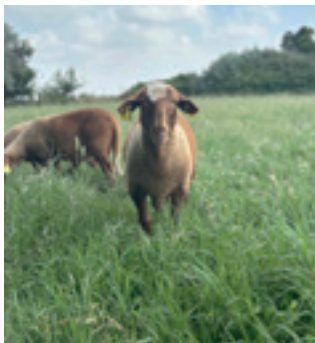
Découverte des activités agro-écologiques du Domaine de Mirabeau

La ferme en polyculture élevage du Domaine de Mirabeau ouvre ses portes pour faire découvrir ses différentes productions : maraîchage sur sol vivant et production de paniers bio, élevage de brebis, culture de la vigne. Au cours d'une balade commentée d'1h30, le public est invité à échanger sur le travail des exploitants et exploitantes agricoles dans un cadre préservé à proximité du Massif de la Gardiole.

/// Domaine de Mirabeau - RD 114, 34690 Fabrègues

Gratuit, réservation obligatoire par mail : cocagnemirabeau@gmail.com. Tout public.

Organisé par l'Association des producteurs de Mirabeau.



MONTPELLIER
10H – 11H30



6

Visite guidée : découverte de la permaculture

Venez visiter l'Oasis citadine de Flaugergues, ferme urbaine collaborative à Montpellier ! Située sur les terres du Château de Flaugergues, au milieu des vignes, vous pourrez y découvrir les bases de la permaculture et le fonctionnement de ce lieu unique !

/// 87 rue de la Mogère, 34000 Montpellier

Visite à prix libre, inscription recommandée par mail : contact@oasiscitadine.fr ou via le QR code. Tout public.
Organisé par l'Oasis citadine.



CAUSSE-DE-LA-SELLE
10H – 13H



Marché au village

Rendez-vous samedi matin sur la place du village pour une matinée dédiée à la production locale avec un marché de producteurs, une vente de semis et plants et à 11h un spectacle de la Cie Amarante : «Chenille mon amour».

/// Place de la Mairie, 34380 Causse-de-la-Selle.

Marché gratuit en entrée libre. Spectacle à prix libre, accessible aux enfants à partir de 6 mois.
Organisé par Bouillon cube.



LES TEMPS FORTS

Samedi 23 mai

SAINT-JEAN-DE-FOS



8

10H - 15H30

Bruncher comme on sème !

L'association Barbotine Familles Rurales vous propose une journée conviviale et animée autour d'un brunch partagé !

Au programme :

- Dès 10h : dégustation de produits locaux en lien avec les agriculteurs des villages alentours, atelier collectif de cuisine, "Tea chatche" (conversation en anglais) autour des produits et de la cuisine, espace presse et librairie pour de nouvelles lectures, jeux en bois pour toutes et tous, et plein d'autres surprises...
- 12h : Brunch partagé !
- 14h : Projection du film documentaire "La Guerre des graines : quid de la souveraineté alimentaire ?"

**/// 20 rue des écoles laïques,
34150 Saint-Jean-de-Fos**

Atelier cuisine et brunch à prix libre, inscription recommandée par mail : familles.rurales.sjdf@gmail.com

Accessible aux enfants accompagnés de leurs parents. Organisé par l'Association Barbotine Familles Rurales de Saint-Jean-de-Fos, en partenariat avec Groupez Mâlin !, Graine de Citoyen, la Cinquième Saison et le Pays Cœur d'Hérault dans le cadre du Projet Alimentaire Territorial.



Samedi 23 mai

SAINT-JEAN-DE-VÉDAS



9

10H - 17H

L'Écolothèque fête la Nature

L'Écolothèque célèbre la Nature à travers des activités ludiques, sensibles et variées pour petits et grands ! Au programme : réalisation de bombes à graines, découverte des petites bêtes de la mare, fabrication d'instruments de musique nature, cueillette de salades sauvages et plantes comestibles, balade contée, observation des oiseaux sauvages et pleins d'autres surprises...

**/// Écolothèque
1 rue Théophraste Renaudot,
34430 Saint-Jean-de-Védas**

Gratuit, sans inscription.
Tout public.

Plus d'informations via le QR code.

Organisé par l'Écolothèque.



SAINT-MARTIN- DE-LONDRES

10H – 17H



10

Éco jardinage sur le corridor

Partez à la découverte du corridor nourricier à travers une exposition éphémère, des ateliers plantations et semis, des échanges de graines, et un atelier cuisine sauvage et cultivée du potager. Découvrez un espace de diversité potagère et fruitière aménagé sur sol vivant. À 16h, la journée sera clôturée par Léa et son spectacle « Les Radis ça compte pas pour du beurre ».

/// Le long du Rieurtort au niveau du stade de foot : Rue des Sapeurs, 34380 Saint-Martin-de-Londres

Gratuit, inscription par mail : contact@picassiette.org

Tout public, animations accessibles à partir de 6 ans.

Organisé par Pic'Assiette et le Corridor Nourricier.



JUVIGNAC

11H – 12H30

ET 18H – 19H30



11

Wine Not ? Les accords qui cassent les codes

Une expérience unique autour de cinq vins du domaine, associés à des accords avec des mets régionaux pour un voyage gourmand au cœur des saveurs locales.

**/// Château de Fourques
1024 Route de Lavérune, 34990 Juvignac**

Tarif : 25€/adulte. Réservation obligatoire par téléphone : 04 67 47 90 87 ou

par mail : fourques@netcourrier.com

Organisé par le Château de Fourques.



Samedi 23 mai

**SAINT-JEAN-
DE-VÉDAS**



12

15H - 19H

Célébrons ensemble la richesse et la beauté de notre environnement !

Une journée sous le signe de la nature pour apprendre à reconnaître les oiseaux, les traces d'animaux, découvrir la flore et les plantes comestibles. Petits et grands en apprendront plus sur la protection de la biodiversité à travers des ateliers, balades, jeux, et bien d'autres animations.

**/// Château du Terral - allée Joseph Cambon,
34430 Saint-Jean-de-Védas**

Gratuit, sans inscription. Tout public.
Organisé par la Maison de la Nature.



MONTPELLIER

16H30 - 18H30



13

QUALINOA : un atelier pour produire du pain à base de quinoa, sans gluten ni additif

Du pain sans gluten, à haute valeur nutritionnelle, bon pour tous et facilitant la vie des personnes intolérantes ! Les participants assisteront à une visite de l'atelier et à une dégustation des pains de quinoa, qui seront suivies d'un échange sur l'importance de la biodiversité agricole pour l'agriculture, l'alimentation et la santé. Le public en apprendra plus sur la biodiversité du quinoa et les assemblages de variétés qui permettent de se passer complètement des additifs.

**/// Atelier n°4 au sein du Pôle REALIS
de l'ESS - 710 Rue Favre de Saint-Castor,
34080 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire au moins deux jours avant l'événement (au plus tard jeudi soir) par mail : didier.bazile@qualinoa.com
Accessible aux enfants à partir de 10 ans sous la responsabilité des parents.

Organisé par Qualinoa.



**Du Samedi 23 mai
au Samedi 6 juin**

MÉTROPOLE DE MONTPELLIER



Fête du Vin Bio

Que vous soyez amateur ou simplement curieux, partez à la découverte des vins bio ! Domaines viticoles, cavistes, restaurants, bars à vins et magasins bio de la Métropole de Montpellier sont prêts à vous faire entrer dans l'univers des vins bio. Visites de chai, dégustations, ateliers pédagogiques, soirées à thème, accords mets et vins bio, offres spéciales, ... il y en a pour tous les goûts !

Un week-end « Caves Ouvertes » est prévu les 30 et 31 mai dans les domaines certifiés bio partenaires de l'événement. Durant ce week-end, les domaines accueilleront le grand public pour leur faire découvrir leur vignoble, chai, savoir-faire et cuvées bio !

/// Sur l'ensemble de la Métropole de Montpellier, dans les établissements et domaines partenaires et à l'Office de Tourisme de Montpellier - Comédie.

Evènements gratuits et payants, en libre accès ou sur réservation.

Plus d'informations via le QR code.

Organisé par SudVinBio.



Dimanche 24 mai



MONTPELLIER

9H30 - 12H30



Atelier cuisine de tofu bio local

Découvrez comment cuisiner le tofu bio artisanal (5 saveurs ou au sésame doré et cumin mariné) et la nouveauté : l'Okara bio ! Dégustation du tofu cuisiné sur place. Pensez à venir avec des récipients vides (200 g) si vous souhaitez ramener l'Okara en vrac offert.

/// **Marché paysan d'Antigone**
Place du Nombre d'Or, 34000 Montpellier

Gratuit, inscription obligatoire
par SMS au 06 75 92 89 00

ou par mail : tofumaison@gmail.com.

Public : adultes et enfant à partir de 10 ans.

Organisé par LADYTOFU Terracoopa.

Dimanche 24 mai



LODÈVE

9H30 - 16H30



16

**Balade gourmande à vélo,
à la découverte du terroir**

Rayons Daventure vous propose une balade gourmande à vélo accompagnée et commentée à la rencontre de producteurs du territoire engagés dans l'agroécologie et la qualité des aliments. Le parcours est accessible aux familles (50 km maximum) et ponctué de dégustations gourmandes.

/// Parking public gratuit - 8 Avenue Docteur Joseph Maury, 34700 Lodève

Tarifs : 18€/personne ou 15€/personne pour les groupes (à partir de 2).

Réservation obligatoire via le QR code ou par téléphone au 06 98 90 52 15. Accessible aux ados à partir de 14 ans sous la responsabilité des parents.

Organisé par Rayons Daventure.



Mardi 26 mai

LE CAYLAR

15H30 - 19H30



17

**Atelier cuisine et
dégustation de produits
locaux**

Venez partager un temps de cuisine collaborative et intergénérationnelle ! Découvrez les produits locaux et comment les cuisiner avec des recettes originales et de saison ! En fin d'atelier, les participants dégusteront les préparations autour d'un buffet gourmand et coloré !

/// Parvis de la médiathèque - Place de la République, 34520 Le Caylar

Gratuit, sans inscription. Tout public, accessible aux enfants accompagnés.

Arrivée possible jusqu'à 17h.

Organisé par Roul'Contact.



Mercredi 27 mai

SAINT-GÉLY-DU-FESC

9H30 - 16H30



18

Balade gourmande à vélo, à la découverte du terroir

Rayons Daventure vous propose une balade gourmande à vélo accompagnée et commentée à la rencontre de producteurs du territoire engagés dans l'agroécologie et la qualité des aliments. Le parcours est accessible aux familles (50 km maximum) et ponctué de dégustations gourmandes.

/// Parking - Avenue du Pic Saint-Loup, 34980 Saint-Gély-du-Fesc

Participation à prix libre, inscription obligatoire via le QR code. Accessible aux ados à partir de 14 ans sous la responsabilité des parents.

Organisé par Rayons Daventure.



MONTPELLIER

10H30 - 11H30



19

Couleur en salade

Lors de cet atelier en famille, parents et enfants suivront le parcours de Pop le petit dinosaure dans sa découverte des fruits et légumes à travers la peinture et les couleurs !

/// Musée Fabre - 39 boulevard Bonne Nouvelle, 34000 Montpellier

Tarif : 7€/personne, sans inscription. Accessible aux enfants de 2 à 5 ans accompagnés de leurs parents. Organisé par le Musée Fabre.



MONTPELLIER

10H30 - 12H



20

Percez les secrets de vos aliments du quotidien - Visite de la Plateforme Agroalimentaire du Cirad

Envie de découvrir comment sont produits et transformés vos aliments ? La Plateforme de Technologie Agroalimentaire du Cirad vous ouvre ses portes pour une visite exceptionnelle. En plus de vous faire découvrir des techniques et procédés innovants, les chercheurs répondront à vos questions autour des aliments transformés que vous mangez au quotidien.

/// Bâtiment 15 - 73 Rue Jean François Breton, 34090 Montpellier

Gratuit, inscription obligatoire par mail à annabelle.prim@cirad.fr.

Ouvert aux enfants à partir de 8 ans. Plus d'informations via le QR code.

Organisé par l'UMR QualiSud du Cirad.



Mercredi 27 mai

CASTRIES

12H30 - 13H45



21

Visite de l'Oasis Fontmarie

L'Oasis Fontmarie vous propose de plonger dans l'univers de son tiers-lieu nourricier. Au cours d'une balade guidée, découvrez l'histoire du lieu, sa mission, ses valeurs, les projets des agriculteurs et agricultrices installés et les actions portées en faveur de l'agroécologie et de la biodiversité.

/// Oasis Fontmarie - 1790 route de Fontmarie, 34160 Castries

Gratuit, inscription obligatoire via le QR code. Tout public. Organisé par l'Oasis Fontmarie.



MONTPELLIER

14H - 16H30



22

À la découverte des graines du futur - Visite du Centre de Ressources biologiques GAMÈT

Les collections de semences sont bien plus que de simples graines : elles portent l'histoire de l'agriculture... et les solutions pour notre avenir. Variétés venues du monde entier, frigo robotisé géant et installations high-techs vous révèlent comment les scientifiques préservent la biodiversité végétale et sélectionnent les plantes de demain, plus résistantes et adaptées aux défis climatiques.

/// Site Arcad - 10 Rue Arthur Young, 34090 Montpellier

Gratuit. Ouvert aux enfants dès 8 ans. Nombre de places limitées, inscription obligatoire : maeva.miranda@cirad.fr

La visite dure 1h30, et deux départs sont prévus : un à 14h et un à 15h.

Organisé par INRAE – UMR AGAP.



MONTPELLIER

14H - 17H



23

Fresque Agri'Alim : comprendre l'alimentation en s'amusant !

Un atelier collaboratif de 3h pour se rassembler, comprendre les enjeux de notre modèle agricole et alimentaire, et échanger sur les actions à mener pour y répondre. La Fresque Agri'Alim est conçue pour être accessible à tous, novices comme connaisseurs.

/// La Base, 15 Rue Chaptal, 34000 Montpellier

Gratuit, inscription obligatoire par mail : contact@stationtransition.fr
Accessible à partir de 16 ans.
Organisé par Station Transition.



MONTPELLIER

14H30 - 15H30



Promenade sensible du champ à l'assiette - regards croisés art-sciences au Musée Fabre

Lors de cette visite, les participants sont invités à redécouvrir les œuvres du Musée Fabre sous l'angle des systèmes alimentaires méditerranéens et de leur évolution du 19^{ème} au début du 20^{ème} siècle. Une déambulation guidée à deux voix au croisement de l'histoire de l'art et des sciences sociales, environnementales et agronomiques.

/// Musée Fabre - 39 boulevard Bonne Nouvelle, 34000 Montpellier

Gratuit, Tarif plein : 12€, tarif réduit et pass métropole : 9€. Inscription par mail à : inscription.museefabre@montpellier.fr.

Ouvert aux adultes et ados dès 12 ans.

Organisé par le Musée Fabre en partenariat avec l'UMR Innovation – INRAE.



MONTPELLIER

14H30 - 16H30



Atelier Cuisine Goûter zéro déchet

Atelier DIY 2-en-1 pour apprendre à préparer une boisson végétale à l'avoine et des Energy Balls pour un goûter sain et zéro déchet ! Les participants et participantes découvriront comment allier écologie et économie dans la cuisine. Les animateurs et animatrices partageront leurs astuces anti-gaspillage et leurs recettes simplissimes. Chaque participant pourra repartir avec ses confections.

/// Salle Galago, 14 rue Durand, 34000 Montpellier

Gratuit, inscription via le QR code. Tout public.

Organisé par Montpellier Zéro Déchet.



LES TEMPS FORTS

Le réseau des MAS en fête !

Les Maisons de l'Alimentation Solidaires (MAS) sont des lieux de vie citoyens et conviviaux, dédiés à l'alimentation, au vivre ensemble et aux solidarités. À l'occasion de *Manger comme on sème*, le réseau des MAS se mobilise et propose de nombreuses animations : festivités, ateliers cuisine, repas partagés...

27 mai : atelier cuisine au café-cantine MaMassane (Hauts de Massane)

29 mai : ateliers cuisine et repas partagé à la Maison pour tous Jean-Pierre-Caillens (Tournezy)

2 juin : portes ouvertes et atelier cocktails de fruits et légumes à la MAS du CCAS (Arceaux)

3 juin : atelier cuisine spécial ados au café-cantine MaMassane

4 juin : atelier cuisine antigaspi à La Cantina (Grabels)

5 juin : jeu de plateau sur la santé, l'environnement et l'alimentation à la Maison pour tous Jean-Pierre-Caillens

6 juin : fête de la cuisine de quartier au jardin DeMain (Lemasson)

Le descriptif détaillé des événements se trouve aux dates indiquées.

Mercredi 27 mai

MONTPELLIER
14H30 - 16H30



26

Atelier cuisine avec les habitants du quartier

Hauts Val&Co et UNI'SONS vous propose un atelier cuisine au café-cantine MaMassane : l'occasion de cuisiner tout en échangeant des bonnes pratiques ! Chaque participant repartira avec la recette en format papier.

/// Cantine solidaire MaMassane, 475 Avenue du Comté de Nice, 34080 Montpellier

Gratuit, inscription obligatoire par mail à contact@hautsval.fr. Atelier accessible aux enfants dès 6 ans, accompagnés d'un adulte.

Organisé par Hauts Val&Co et UNI'SONS.



Mercredi 27 mai

SAINT-MARTIN-DE-LONDRES

14H30 - 17H



27

Les cabris de Chloé

Christelle vous donne rendez-vous pour la visite de sa chèvrerie à Montlous suivie d'une dégustation. Les participants chemineront sur la draille, ancien chemin de troupeau, pour atteindre la bergerie nichée en pleine garrigue. Prévoir une marche facile de 15 minutes.

/// Parking de l'église, Frouzet, 34380 Saint-Martin-de-Londres

Gratuit, inscription obligatoire par mail :

contact@picassiette.org

Tout public, non accessible aux personnes à mobilité réduite.

Organisé par Pic'assiette.



CASTRIES

18H30 - 22H



28

Atelier Cook For Good

Un atelier où on cuisine, on mange et on joue en équipe autour d'un jeu en 3 manches sur l'alimentation durable. L'objectif ? Apprendre en s'amusant, découvrir des recettes végétales délicieuses et repenser notre rapport à l'assiette, le tout dans une ambiance conviviale !

/// Oasis Fontmarie - 1790 Rte de Fontmarie, 34160 Castries

Tarif : 10€/personne.

Jauge max : 20 personnes.

Inscription obligatoire via le QR code. Public : adultes et ados à partir de 14 ans.

Organisé par l'Atelier Cook For Good.



CASTRIES

18H30 - 22H



29

Une valse à trois temps pour réinventer notre économie, notre agriculture et notre alimentation

Quelle économie ? Pour quelle agriculture ? Et quelle alimentation ? Dans un premier temps : un débat mouvant où chacun, chacune est invité à se déplacer dans l'espace selon ses convictions, ses doutes et ses questions. Dans un deuxième temps : des projections d'images, des témoignages, des récits d'initiatives venant de partout. Pour finir, une conférence inversée, où les rôles s'échangent et où chacun devient co-auteur pour récrire ensemble un nouveau récit.

/// Espace gare - 50 avenue de la gare, 34160 Castries

Gratuit, sans inscription. Tout public.

Organisé par La Graine - Monnaie Locale de l'Hérault.



Jeudi 28 mai

GRABELS

10H - 12H



30

Jeudi Miam : visite des cuisines du CHU de Montpellier !

Le CHU de Montpellier vous ouvre les portes de ses cuisines pour une visite exceptionnelle. Venez découvrir entre amis ou en famille l'Unité Centrale de Production Alimentaire (UCPA), où sont produits près de 7500 repas chaque jour ! Vous y découvrirez que le soin à l'hôpital va bien au-delà du médical.

/// UCPA - 499 rue du Caducée, 34790 Grabels

Gratuit, sur réservation par mail à : dlt-sec-dir@chu-montpellier.fr

Public : adultes.

Organisé par le CHU de Montpellier.



MONTPELLIER

19H30 - 21H



31

Bar des sciences : Agroforesterie et pastoralisme : une révolution dans nos territoires

Dans le cadre de l'Année internationale du pastoralisme, l'une des soirées du Bar des Sciences est consacrée au thème « Agroforesterie et pastoralisme : une révolution dans nos territoires ». Cette rencontre permettra d'explorer comment le pastoralisme et l'agroforesterie contribuent à des systèmes d'élevage plus durables, à la préservation de la biodiversité et à la gestion écologique des territoires, tout en abordant les enjeux économiques liés à la valorisation des produits locaux et à la gestion durable des ressources.

Porté par l'Université de Montpellier et ses partenaires (INRAE, INSERM, IRD, la Faculté des sciences de Montpellier), le Bar des Sciences est un cycle de rencontres de culture scientifique qui propose, de janvier à juin, à la Brasserie Le Dôme, des soirées d'échanges entre scientifiques et citoyens autour de grandes questions de société.

/// Brasserie Le Dôme - 2 avenue Georges Clémenceau, 34000 Montpellier

Gratuit, sans inscription. Tout public, accessible aux personnes sourdes et malentendantes (traduction LSF).

Organisé par l'Université de Montpellier et ses partenaires.

MONTPELLIER



32

20H - 22H

Ciné-débat Les Croquantes

Lors de ce ciné-débat, vous en apprendrez plus sur la place des femmes dans le milieu agricole à travers ce documentaire qui suit un groupe de paysannes sur plusieurs années et leur donne la parole. La projection sera suivie d'une discussion animée par Terre de Liens.

**/// Cinéma Utopia Sainte Bernadette
5 Avenue du Docteur Pezet, 34090
Montpellier**

Tarif : 7€/personne. Sans inscription.
Accessible aux enfants à partir de 10 ans.

Organisé par Terre de Liens.



LES TEMPS FORTS



Vendredi 29 mai



MONTPELLIER



33

34

9H30 - 13H30

À Caillens, on mange comme on sème

La Maison Pour Tous Jean-Pierre Caillens, future Maison de l'Alimentation Solidaire (MAS) de Tournezy, vous propose un événement festif et convivial !

9h30 - 12h : L'association L'Étoile des Mères vous propose un voyage culinaire avec cet atelier pour parents et enfants. 10h - 12h : Après la présentation des différentes légumineuses et céréales locales, les participants découvriront comment les cuisiner. L'atelier sera suivi d'une dégustation et d'un temps d'échange autour des bienfaits santé animé par Resto Coll Consulting.

12h - 13h30 : Repas partagé pour lequel chacun amène un plat, une boisson ou un dessert.

**/// Maison pour tous Jean-Pierre Caillens -
Place de Tibériade, 34070 Montpellier**

Gratuit. Inscription préférable au 04 48 18 62 12. Ateliers limités à 10-15 personnes.

Cet événement s'inscrit dans le temps fort « Le réseau des MAS en fête ! » présenté en page 18. Organisé par la Maison pour tous Jean-Pierre Caillens, l'Association Étoile des Mères et Resto Coll Consulting.



Vendredi 29 mai

BÉLARGA

9H30 - 13H30



Atelier cuisine créative et repas partagé

Venez inventer des recettes en fonction des ingrédients présents sur place et laissez libre cours à votre créativité ! Les participants dégusteront les propositions autour d'une grande table partagée. Le rangement et la vaisselle seront collaboratifs !

/// Salle des fêtes (extérieur)

Rue du champ du four, 34230 Bélarga

Gratuit, inscription recommandée au

06 07 45 88 99 ou par mail :

roulcontact@terre-contact.com

Tout public, accessible aux enfants

accompagnés. Arrivée possible jusqu'à 11h.

Organisé par Roul'Contact.



LES TEMPS FORTS
Vendredi 29 mai

VALERGUES

19H - 23H



Printanières du Pays de l'Or à Valergues

Au programme de cette troisième édition : des stands de producteurs et d'artisans locaux, des animations, des expositions, une ambiance musicale... C'est l'occasion de découvrir et déguster les produits et vins du terroir. Ces soirées sont ouvertes à tous et toutes !

/// Place Auguste Renoir, 34130 Valergues

Gratuit, sans inscription. Tout public.

Cet événement s'inscrit dans le temps fort « Printanières du Pays de l'Or » présenté en page 7.

Organisé par l'Agglomération du Pays de l'Or.



Samedi 30 mai

CLAPIERS

9H30 - 19H



37

TERRAFIESTA

La coopérative TERRACOOPA vous propose son festival à la ferme comme chaque année : TERRAFIESTA ! Venez découvrir nos coopérateurs et coopératrices qui œuvrent chaque jour à la transition écologique dans l'agriculture biologique, le paysage et les métiers de l'environnement, sur les terrains du Domaine de Viviers à Clapiers. Vous y trouverez des stands de conseil de jardin, de quoi faire vos courses avec des produits 100% locaux, des ateliers de jardinage au potager, de cuisine de saison, de fabrication de cosmétique ou encore des animations dansantes. Des conférences sont également programmées. L'événement est ouvert à tous et familial. Un lien pour organiser des cooviturages sera partagé. Restauration sur place.

**/// Domaine de Viviers - CD 145,
34830 Clapiers. Rendez-vous au Terrain
d'aéromodélisme - Club Pégase 2000.**

Entrée libre, sans inscription.

Plus d'informations via le QR code.

Organisé par Terracoopa.



MONTPELLIER

10H - 12H



38

Quelles alternatives au chocolat industriel ?

Lors de cet atelier-conférence, les participants en apprendront plus sur les limites de la filière cacao, ses enjeux économiques, éthiques et écologiques, avant de découvrir les nombreuses alternatives au chocolat industriel. La matinée se clôturera sur un atelier dégustation !

**/// Centre Langage Écoute Montpellier
4 avenue de l'École de l'Agriculture G. Buchet,
34000 Montpellier**

Tarif : 20€ par personne. Réservation obligatoire par mail à chocolatitudes@gmail.com ou par téléphone au 06 89 49 91 44.

Plus d'informations via le QR Code.

Accessible à partir de 16 ans.

Organisé par Chocolatitudes.



Samedi 30 mai

MAUGUIO

10H - 18H



Fête de la Nature

Un événement convivial et familial pour s'initier aux démarches éco-responsables, jouer, observer, tester, manger local et durable... la Fête de la Nature est un concentré d'animations. Des rencontres, des chasses au trésor, des jeux, des balades, des lectures, des spectacles, des ateliers bricolages et jardinage... et même une grainothèque ! Il y en a pour tous les âges et toutes les envies.

/// Parc paysager de Mauguio - Chemin de Bentenac, 34130 Mauguio

Gratuit, sans inscription.

Organisé par la mairie de Mauguio.



MONTPELLIER

10H30 - 11H30



Couleur en salade

Lors de cet atelier en famille, parents et enfants suivront le parcours de Pop le petit dinosaure dans sa découverte des fruits et légumes à travers la peinture et les couleurs !

/// Musée Fabre - 39 boulevard Bonne Nouvelle, 34000 Montpellier

Tarif : 7€/personne, sans inscription.

Accessible aux enfants de 2 à 5 ans accompagnés de leurs parents.

Organisé par le Musée Fabre.



MONTPELLIER

10H - 18H



Fête des jardins collectifs

Durant cette journée festive, les jardins collectifs de Montpellier ouvrent leurs portes. Le public est invité à venir les découvrir mais aussi à rencontrer les jardinières et jardiniers qui donnent vie à ces lieux. Au programme de cette journée, de nombreuses animations regroupant des ateliers, des visites guidées et de belles rencontres avec les membres jardiniers.

Programmation détaillée sur le site de la Ville de Montpellier : montpellier.fr

Gratuit, sans inscription.

Organisé par la Ville de Montpellier.





MONTPELLIER

14H30 - 17H



43

La face cachée de la pâte à tartiner industrielle : enquête... puis dégustation

Lors de cette fresque dédiée à la pâte à tartiner industrielle, venez décortiquer sa composition, ses lieux de production, ses implications... La fresque se terminera par une dégustation à l'aveugle de plusieurs alternatives.

/// Centre Langage Écoute Montpellier
4 avenue de l'École de l'Agriculture G. Buchet,
34000 Montpellier

Tarif : 20 € par adulte, 5 € par enfant (à partir de 10 ans sous la responsabilité des parents). Réservation obligatoire par mail à chocolatitudes@gmail.com ou par téléphone au 06 89 49 91 44. Plus d'informations via le QR Code.

Organisé par Chocolatitudes.



SAINT-MARTIN-DE-LONDRES

10H30 - 12H30



42

Atelier en famille : de la graine au pain

Au cours de cet atelier "de la graine au pain", les familles assisteront à la lecture d'un conte kamishibai, suivie d'une visite de la ferme, avec triage du blé en équipe et façonnage du pain. Le pâton étant cuit à la maison, les participants sont invités à apporter un contenant.

/// Mas de Conquette-Frouzet,
34380 Saint-Martin-de-Londres

Gratuit, inscription obligatoire par SMS au 06 65 06 90 84.

Organisé par Terre et Moi.



Samedi 30 mai

et Dimanche 31 mai

CASTELNAU- LE-LEZ

15H - 23H

Maraîchons à 5 ans !!! Printichons #5

Pour célébrer ses 5 ans, le collectif vous donne rendez-vous pour deux jours de festivités. Au programme : animations, visite du jardin, ateliers, exposition de plantes et plusieurs concerts chaque jour. Une offre de paëlla végétarienne et des boissons seront proposées sur place, à prix doux. Merci de venir avec vos assiettes, couverts et ecocups, un stand "fetavaisselle" sera prévu sur place. Entrez libres, sortez heureux !



/// 174 Chemin du Clos de l'Armet,
34170 Castelnau-le-Lez

Gratuit, en entrée libre. Plus d'informations sur les animations et les concerts à venir via le QR Code ou sur le site internet : www.maraichons.fr

Organisé par Maraîchons à Sablassou et Castelnau Sud.



Samedi 30 mai

MONTPELLIER

16H - 17H30

Troc et astuces sur le jardin : faire germer le partage !

Partages de trucs et astuces entre passionnés du jardinage : venez poser vos questions, découvrir des astuces de jardinage naturel et partager vos réussites !

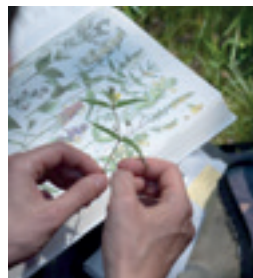
Échanges de graines et de plants : chacun apporte ce qu'il peut (graines, plantes, boutures) et repart avec de nouveaux trésors.



Des livres documentaires sur le jardin seront mis à disposition : techniques de jardinage, association de plantes, recettes de purins de plantes...

/// Parvis de la Maison pour tous Albert Camus - 118 Allée Maurice Bonafos,
34070 Montpellier

Gratuit, sans inscription.
Organisé par la Maison pour tous Albert Camus et la Médiathèque Victor Hugo.



Dimanche 31 mai

SAINT-JEAN-DE-VÉDAS
9H30 - 12H30



Balade découverte des plantes comestibles et médicinales

Partez à la découverte des plantes comestibles et médicinales sur les rives de la Mosson, entre prairies et forêts ! Après un petit verre de tisane de bienvenue, les participants partiront pour 3 heures de balade : botanique, herboristerie, cueillette, biodiversité, cuisine... Découvrez le monde des plantes directement à leur contact !

/// Rendez-vous au stade de Rugby - Rue des prés, 34270 Saint-Jean-de-Védas
Gratuit, inscription obligatoire par mail : cueilleuses.sauvages@lilo.org.
Limité à 15 personnes.
Accessible aux enfants à partir de 8 ans.
Organisé par Les Cueilleuses Sauvages.



CLERMONT-L'HÉRAULT  **47**
9H30 - 16H30

Balade gourmande à vélo, à la découverte du terroir

Rayons Daventure vous propose une balade gourmande à vélo accompagnée et commentée à la rencontre de producteurs du territoire engagés dans l'agroécologie et la qualité des aliments. Le parcours est accessible aux familles (50km maximum) et ponctué de dégustations gourmandes. En fonction des envies de chacun, chacune, il est possible de réaliser une boucle au départ d'Avène, plus sportive que celle proposée au départ de Clermont l'Hérault.

/// Parking cimetière - 16 Avenue de Montpellier, 32800 Clermont l'Hérault
Le point de rendez-vous sera précisé en fonction des inscriptions et des conditions météo.

Tarifs : 18€/personne ou 15€/personne pour les groupes (à partir de 2). Réservation obligatoire via le QR code ou par téléphone au 06 98 90 52 15. Accessible aux ados à partir de 14 ans sous la responsabilité des parents.
Organisé par Rayons Daventure.



Dimanche 31 mai

CASTELNAU-LE-LEZ

14H30 - 15H30



48

Santé globale : diversifier nos cultures pour mieux nourrir nos enfants

Dans le cadre du programme de recherche LegAli3M, Jean-Jacques Drevon, rhizobiologiste, ancien directeur de recherche de l'INRAE, présentera l'expérimentation en cours dans le jardin de Terre de Caylus. Elle porte sur une production de légumineuses tropicales ou subtropicales, qui sont des substituts possibles aux protéines animales, adaptées au climat méditerranéen. La conférence sera suivie d'une visite dédiée pour les personnes qui le souhaitent.

/// Jardin Partagé Terre de Caylus

1434 rue Michel Rozier, 34170 Castelnau-le-Lez

Gratuit, sans inscription. Public : adultes.

Organisé par Terre de Caylus.

CASTELNAU-LE-LEZ

15H30 - 16H30



49

Au cœur du jardin partagé Terre de Caylus : balade nature et goûter convivial

Plusieurs visites de 30 à 45 minutes seront organisées pour échanger sur la conception du jardin de 6200 m² avec une mare, des haies, des ruches, des prairies fleuries, des espaces non exploités, des toilettes sèches, des partenariats pour obtenir du compost et du broyat en quantité, des parcelles individuelles, une parcelle collective, des vergers, un espace enfants, un espace PMR. Une explication sera donnée aussi sur la gestion du lieu, créé et porté par des citoyens.

/// Jardin Partagé Terre de Caylus, 34170 Castelnau-le-Lez

Gratuit, sans inscription. Tout public.

Organisé par Terre de Caylus.



MONTPELLIER

14H30 - 17H30



50

Atelier de boutures à la Fête du Lac

Lors de la Fête du Lac, rendez-vous festif organisé par les associations de quartier et la Maison pour tous Georges Brassens, un atelier de boutures vous attend ! Apprenez à multiplier vos plantes et repartez avec vos propres créations, le tout dans une ambiance conviviale et naturelle.

/// Lac des Garrigues, 34080 Montpellier

Gratuit, sans inscription. Accessible aux enfants à partir de 7 ans sous la responsabilité des parents.

Organisé par la Maison pour tous Georges Brassens.

MONTEPELLIER

14H - 17H



51

Atelier de prospective alimentaire : imaginez votre ville de demain

L'association 2030 vous propose 2h30 de rencontre et d'échanges pour vous plonger dans une expérience de lien, d'imagination, de créativité et de partage. Avec un focus sur l'alimentation durable, les participants et participantes vont pouvoir s'exprimer, s'inspirer et créer ensemble ce qu'ils aimeraient voir se développer dans leur quartier et leur ville. Un atelier prospectif avec des moments collectifs pour se relier aux autres et au vivant.

/// **Maison pour tous Georges Brassens**

Place Jacques Brel, 34080 Montpellier

Gratuit, sans inscription.

Organisé par l'Association 2030 (Festival, Chantiers & Ateliers).



Lundi 1^{er} juin

LODÈVE

14H30 - 18H



52

Cuisinons ensemble !

Terre en Partage et Terre Contact vous donnent rendez-vous pour une séance de cuisine collective et solidaire ! Les participants prépareront un goûter et un repas à emporter ou déguster sur place, à partir d'ingrédients locaux et de saison.

/// **45 Maison du Projet, 34700 Lodève**

Gratuit, sans inscription.

Organisé par Terre en Partage et Terre Contact, membres du collectif "La Spatule Bavarde".



LES TEMPS FORTS

Mardi 2 juin

MONTPELLIER
10H - 16H



Découverte de la MAS Ambroise Croizat et de ses cocktails de fruits et légumes

Tout au long de la journée, découvrez la nouvelle Maison de l'Alimentation Solidaire, tout récemment ouverte, avec son épicerie solidaire, sa cuisine et son jardin. Vous pourrez confectionner des cocktails de fruits et légumes et les déguster ensemble !

/// Espace Ambroise Croizat - 8 rue Jacques Draparnaud, 34000 Montpellier
Gratuit, sans inscription.

Cet événement s'inscrit dans le temps fort « Le réseau des MAS en fête ! » présenté en page 18.

Organisé par le CCAS de la Ville de Montpellier.



Mardi 2 juin

MONTPELLIER
14H - 17H



Sème les mots & parla la diversitat

Venez déambuler et (re)découvrir le jardin des plantes comme vous ne l'avez jamais vu ! Le temps d'une après-midi, partez à la rencontre des langues régionales et de la biodiversité cultivée, toutes deux porteuses d'un précieux patrimoine vivant. Au programme : visite des plantes comestibles du jardin en occitan, conception d'un banc participatif avec vos mots, contes et chants de troubadours inspirés par la diversité végétale, réalisation d'un mandala de graines, musée nomade et autres ateliers...

/// Jardin des Plantes de Montpellier
Boulevard Henri IV, 34000 Montpellier.
Rendez-vous au niveau du parterre de l'orangerie.

Plus de détails sur le programme via le QR code.
Gratuit, sans inscription.
Tout public.

Organisé par INRAE et PEN Occitanie.



Mercredi 3 juin

LODÈVE

9H30 - 16H30



56

Balade gourmande à vélo, à la découverte du terroir

Rayons Daventure vous propose une balade gourmande à vélo accompagnée et commentée à la rencontre de producteurs du territoire engagés dans l'agroécologie et la qualité des aliments. Le parcours est accessible aux familles (50 km maximum) et ponctué de dégustations gourmandes.

/// Parking - 1 Rue des Casernes, 34700 Lodève. Le point de rendez-vous exact sera communiqué après inscription.

Tarifs : 18€/personne ou 15€/personne pour les groupes (à partir de 2). Réservation obligatoire via le QR code ou par téléphone au 06 98 90 52 15. Accessible aux ados à partir de 14 ans sous la responsabilité des parents.

Organisé par Rayons Daventure.



GRABELS

9H30 - 12H30



55

Balade découverte des plantes comestibles et médicinales

Partez à la découverte des plantes comestibles et médicinales sur le magnifique site des sources de l'Avy ! Après un petit verre de tisane de bienvenue, vous partirez pour 3 heures de balade : botanique, herboristerie, cueillette, biodiversité, cuisine... Découvrez le monde des plantes directement à leur contact !

/// Parking de la Source de l'Avy - M102, 34790 Grabels

Gratuit, inscription obligatoire par mail : cueilleuses.sauvages@lilo.org.

Limité à 15 personnes, accessible aux enfants à partir de 8 ans.

Organisé par Les Cueilleuses Sauvages.



MONTPELLIER

10H - 11H30



57

Atelier jardin en famille pour les petits et les grands

L'Oasis citadine vous accueille pour apprendre à planter vos légumes préférés et repartir avec des semis en godet !

/// 87 rue de la Mogère, 34000 Montpellier

Gratuit, inscription recommandée à contact@oasiscitadine.fr ou via le QR code. Adapté aux adultes et aux enfants à partir de 3 ans accompagnés de leurs parents.

Organisé par l'Oasis citadine.



LES TEMPS FORTS

Mercredi 3 juin

MONTPELLIER
14H30 - 16H30



Cook & Taste : atelier spécial ados

Hauts Val&Co et UNI'SONS vous propose un atelier cuisine spéciale ados au café-cantine MaMassane : l'occasion d'apprendre à cuisiner des plats rapides et peu chers, tout en restant équilibrés ! Chaque participant repartira avec la recette en format papier.

/// Cantine solidaire MaMassane
475 Avenue du Comté de Nice,
34080 Montpellier

Gratuit, inscription obligatoire par mail : contact@hautsval.fr

Cet événement s'inscrit dans le temps fort « Le réseau des MAS en fête ! » présenté en page 18.

Organisé par Hauts Val&Co et UNI'SONS.



MONTPELLIER

14H30 - 17H



Un goûter fait maison aux plantes aromatiques

Le Passe Muraille vous propose un atelier familial où vous pourrez découvrir, avec des jeux et histoires, quelques plantes aromatiques de notre région avant de les préparer dans une vraie cuisine de restaurant : le MIAM ! Au menu : une panna cotta aux fruits rouges parfumée aux aromatiques et accompagnée de sirop maison. Après un goûter ensemble, les participants pourront repartir avec du sirop à la maison. Pour cela, pensez à apporter une petite bouteille (50cl).

Le MIAM est un restaurant d'insertion, dans le quartier Montpellier Agropolis, qui cuisine ses menus avec des produits de saison, locaux et bio.

/// Le MIAM, site de l'Institut Agronomique Méditerranéen de Montpellier - 3191 route de Mende, 34090 Montpellier

Gratuit, inscription obligatoire par téléphone au 06 11 04 29 86 ou mail : annebaffrey@lepassemuraille.org
Organisé par Le Passe Muraille.





MONTPELLIER

16H40 - 19H



60

Atelier cuisine de tofu bio local

Découvrez comment cuisiner le tofu bio artisanal (5 saveurs ou au sésame doré et cumin mariné) et la nouveauté : l'Okara bio ! Dégustation du tofu cuisiné sur place. Pensez à venir avec des récipients vides (200 g) si vous souhaitez ramener l'Okara en vrac offert.

**/// Marché Paysan des Aubes
Rue des Cailles, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire par sms :
06 75 92 89 00 ou par mail :
tofumaision@gmail.com

Public : adultes et enfant à partir de 10 ans.

Organisé par LADYTOFU Terracoopa.



GRABELS

15H30 - 18H30



61

Atelier de cuisine antigaspì sur les méthodes de conservation des légumes

La Cantina vous propose un atelier de cuisine, où vous en apprendrez plus sur les formes de conservation des légumes : lactofermentés, stérilisation, pickles, chutney et pesto... Guidés par une animatrice formée aux techniques de conservation, vous élaborerez plusieurs recettes. L'atelier se terminera par la dégustation de vos préparations et une discussion sur les astuces pour faire ses conserves de légumes maison.

Les participants repartiront avec les bocaux des préparations élaborées, une fiche sur les techniques de conservation et les fiches recettes des préparations élaborées.

**/// La Cantina - 1 rue Gaston Planté,
34790 Grabels**

Gratuit, inscription obligatoire via le QR code.

Cet événement s'inscrit dans le temps fort « Le réseau des MAS en fête ! » présenté en page 18.

Organisé par La Cantina.



LES TEMPS FORTS

Vendredi 5 juin



MONTPELLIER

9H - 12H



62

Métamorph'Ose : un jeu pour en apprendre plus sur la santé, l'environnement et l'alimentation !

Envie de découvrir des astuces simples et utiles pour un logement plus sain, bon pour toute la famille ? Venez passer un moment convivial autour d'un jeu de plateau amusant et accessible à tous. En jouant, vous apprendrez à repérer certains objets du quotidien qui peuvent avoir un impact sur votre santé, et à mieux comprendre comment s'en protéger. Pas besoin de connaissances particulières : on échange, on partage, on rigole... et on repart avec des idées faciles à appliquer chez soi ! Un temps chaleureux, sans jugement, pour prendre soin de son chez-soi et de ceux qu'on aime.

**/// Maison pour tous Jean-Pierre Caillens
Place de Tibériade-Tournezy,
34070 Montpellier**

Gratuit, inscription auprès de la Maison pour tous Jean-Pierre Caillens ou par téléphone au 04 48 18 62 12.

Public : familles, accessible aux enfants à partir de 8 ans. Limité à 16 personnes.

Cet événement s'inscrit dans le temps fort « Le réseau des MAS en fête ! » présenté en page 18.

Organisé par la Ville de Montpellier et animé par Bioviva.



Vendredi 5 juin

MONTPELLIER

16H - 18H

ET 18H - 20H



63

Imaginer la viticulture de demain

Le Chai Urbain de la Nouvelle Lune vous propose un atelier participatif accessible à tous pour imaginer comment la vigne se réinvente en ville. Cet atelier est un moment idéal pour comprendre les enjeux de la viticulture face aux effets du changement climatique et échanger sur la diversité des variétés, des vignobles et des vins. L'atelier sera suivi d'une visite du chai commentée par Ronan qui vous fera déguster ses vins.

/// 9 rue Guillaume Pellicier, 34070 Montpellier

Gratuit, inscription obligatoire via le QR code. Limité à 10 personnes.

Organisé par Le Chai Urbain de la Nouvelle Lune.



VIOLS-EN-LAVAL

18H30 - 20H



64

Croqu'Local Festif

Sur l'esplanade de Viols-en-Laval, découvrez les producteurs du Pic Saint-Loup et d'un peu plus loin. L'occasion de faire son marché dans un cadre bucolique et une ambiance conviviale et découvrir l'assiette gourmande proposée par les producteurs !

/// Esplanade Bernard Dimey, 34380 Viols-en-Laval

Gratuit, sans inscription. Réservation d'assiettes gourmandes pour se restaurer par mail : croqu.action@framalistes.org
Organisé par Croqu'local.



Samedi 6 juin

SAINT-MARTIN-DE-LONDRES

9H - 11H



65

Du jardin à l'assiette

Envie de découvrir de nouvelles saveurs directement venues du jardin ? Lors de cet atelier convivial, partez à la rencontre des aromatiques de saison et apprenez à les utiliser autrement en cuisine. Shisos, sarriette annuelle, chépicé, marjolaine, papalo... Découvrez ces plantes parfumées et parfois méconnues qui apportent fraîcheur et originalité à vos plats.

/// Les Aromatiques du Pic Saint-Loup, La Liquière, 34380 Saint-Martin-de-Londres

Participation à prix libre, inscription obligatoire par mail : contact@picassiette.org

Accessible aux enfants à partir de 6 ans.

Organisé par Pic'assiette.

Atelier du jardin à l'assiette
Explorez les aromatiques de saison et apprenez à les transformer en saveurs dans l'assiette.
Shisos, marjolaine, chépicé, sarriette annuelle, papalo
Rdv à la Pépinière Les Aromatiques du Pic Saint Loup
Saint-Martin-de-Londres
Atelier participation libre, sur inscription
06 JUIN 2026 9H-11H
contact@picassiette.org 06 69 34 43 99

GRABELS
9H30 - 12H30



66

La grainothèque des Garrigues

Au cœur du marché de Grabels, un stand d'échange libre et conscient de semences reproductibles vous attend. L'occasion de rencontrer des jardiniers et d'échanger autour des enjeux liés aux semences.

/// Place Jean Jaurès, 34790 Grabels

Gratuit, sans inscription.

Organisé par l'Association Gutenberg Grabels.



MONTPELLIER
10H - 11H30



67

Visite guidée découverte de la permaculture

Venez visiter l'Oasis citadine de Flaugergues, notre ferme urbaine collaborative à Montpellier ! Située sur les terres du Château de Flaugergues, au milieu des vignes, vous pourrez y découvrir les bases de la permaculture et le fonctionnement de ce lieu unique !

**/// 87 rue de la Mogère,
34000 Montpellier**

Gratuit, inscription
recommandée par mail :
contact@oasiscitadine.fr
ou via le QR code.

Organisé par l'Oasis citadine



LES TEMPS FORTS

Samedi 6 juin



MONTPELLIER

10H - 16H



68

Fête de la Cuisine de Quartier au jardin partagé

Vrac & Cocinas vous propose de célébrer la Fête de la Cuisine de Quartier au jardin collectif du quartier Lemasson ! Dès le matin, vous pourrez participer à un atelier de cuisine participative suivi d'un repas partagé. De nombreux ateliers pour petits et grands se dérouleront tout au long de la journée. Cette journée festive sera aussi l'occasion d'échanger autour du projet de Maison de l'Alimentation Solidaire (MAS) à venir !

**/// Jardin Partagé DeMain - Place Poblet,
Rue d'Ampurias, 34070 Montpellier**

Gratuit, sans inscription.

Cet événement s'inscrit dans le temps fort
« Le réseau des MAS en fête ! » présenté en
page 18.

Organisé par Vrac & Cocinas.



**Samedi 6 juin
et Dimanche 7 juin**

MONTAGNAC

10H - 18H ET

10H - 17H



Découverte du métier de paysanne herboriste

DK KOSMA vous donne rendez-vous pour deux journées portes ouvertes à la découverte des facettes du métier de paysanne herboriste, allant de la production à la transformation. Tout au long du week-end, vous pourrez visiter une parcelle en agroforesterie et découvrir le laboratoire.

Samedi à 15h et dimanche à 11h, rendez-vous pour une démonstration de distillation d'huile essentielle, avec dégustation à prix libre et conscient.

/// Mas des tudes, 34530 Montagnac.

À partir du rond-point de Saint-Martin-de-la-Garrigue à Montagnac, suivre le fléchage "DK KOSMA" sur 2km.

Gratuit, sans inscription.

Organisé par DK KOSMA.



Samedi 6 juin

MONTPELLIER
10H30-12H30



70

Visite d'une ferme maraîchère bio et agroécologique

Venez découvrir gratuitement la ferme de la Condamine ! Sur un domaine de 5 hectares appartenant à la Métropole de Montpellier et géré en agroécologie, le collectif de la Condamine vous emmène visiter ses parcelles en maraîchage biologique, sous serre ou en plein champ en agroforesterie, et des zones d'accueil de la biodiversité.

/// Ferme urbaine de la Condamine
1372B rue des Marels, 34070 Montpellier

Gratuit, inscription recommandée par mail :
fermeurbainecollective@gmail.com

Organisé par la Ferme Urbaine Collective de la Condamine.



SAINT-JEAN-DE-VÉDAS

14H - 17H



71

Du sol à l'assiette : comprendre notre territoire

La Maison de la Nature vous donne rendez-vous pour une balade interactive en 3 étapes ! Un 1^{er} arrêt pour comprendre le paysage : les participants manipulent différents sols afin de reconstituer une fresque. Au 2^{ème} arrêt, ils en apprennent plus sur l'eau et l'agriculture à travers un quizz dynamique. Le 3^{ème} arrêt sera l'occasion d'imaginer l'évolution du territoire, avec un jeu interactif pour comprendre comment évoluent nos choix alimentaires et réfléchir à ce que nous mangeons.

/// Château du Terral - allée Joseph Cambon,
34430 Saint-Jean-de-Védas

Gratuit, inscription obligatoire par mail à
maisondelanature@saintjeandevedas.fr
ou par téléphone : 04 67 13 82 31 ou
06 73 10 79 01.

Ouvert aux adultes et ados à partir de 15 ans.
Organisé par la Maison de la Nature.





Dimanche 7 juin

LATTES
8H30 - 12H



73

Trier et valoriser les biodéchets - stand d'information

Au cœur du marché de Lattes, Montpellier Méditerranée Métropole et L'Ecoscope vous attendent pour échanger sur les bonnes pratiques pour trier et valoriser ses biodéchets. Comment composter ? Quels déchets mettre dans le composteur ou dans la borne d'apport de biodéchets ? Où trouver les bornes d'apport ?

/// Marché de Lattes, Place Jean de Lattre de Tassigny (près de la Poste), 34970 Lattes

Gratuit, sans inscription.

Organisé par l'Ecoscope et Montpellier Méditerranée Métropole.



Samedi 6 juin

MONTPELLIER
14H30 - 23H



72

BRASSE O'SOLEIL, un festival dédié à la mise en avant des brasseurs artisanaux de la région

La première édition de Brasse O'Soleil réunira 14 micro-brasseurs locaux dans une ambiance conviviale, autour de dégustations, de rencontres et d'animations.

15h - 18h : Accueil du public, ouverture des stands et dégustations

18h - 20h : Animations (Beer Pong géant, quiz, interactions avec le public)

20h - 23h : Ambiance festive avec DJ, peña et danseurs

Tout au long de la journée les visiteurs pourront voter pour leur « Bière coup de cœur ».

/// Marché-Gare, 281 avenue du Marché Gare, 34000 Montpellier

Entrée à partir de 5€ avec 1 ecocup offert. Organisé par l'association Brill'Occitanie.



MONTPELLIER

9H30 - 12H30



74

Atelier cuisine de tofu bio local

Découvrez comment cuisiner le tofu bio artisanal (5 saveurs ou au sésame doré et cumin mariné) et la nouveauté : l'Okara bio ! Dégustation du tofu cuisiné sur place. Pensez à venir avec des récipients vides (200 g) si vous souhaitez ramener l'Okara en vrac offert.

/// Marché paysan d'Antigone

Place du Nombre d'Or, 34000 Montpellier

Gratuit, inscription obligatoire

par sms : 06 75 92 89 00 ou

par mail : tofumaison@gmail.com

Public : adultes et enfant à partir de 10 ans.

Organisé par LADYTOFU Terracoopa.



SAINT-ETIENNE-DE-GOURGAS

9H30 - 17H



75

Marché de printemps d'artisans et de producteurs

Venez à la rencontre de producteurs et artisans engagés dans les circuits courts, issus du village ou des proches alentours. Au programme : dégustations, affûtage de couteaux, petit marché, balades à poneys... Le petit marché a lieu dans un petit pré, dans l'herbe. L'après-midi, concert en plein air avec le groupe Liven : Irish / Celtic music. Une petite randonnée guidée dans la nature, sans inscription, est prévue au départ de la Remiz à 9h30.

/// Petit pré face à la Remiz à côté de l'Espace de Vie Sociale Le Pont - Route Royale, 34700 Saint-Etienne-de-Gourgas. Parking gratuit au niveau de l'école ou du stade.

Marché en entrée libre, avec dégustations gratuites, affûtage à partir de 5€ et balade à poney : 4€ le tour et 10 € les 3 balades.

Concert et balade gratuits.

Attention, l'événement est susceptible d'être annulé en cas de pluie. Toutes les informations sur la page Facebook accessible via le QR Code.

Organisé par le Collectif des producteurs et artisans de Saint-Etienne-de-Gourgas.



LES TEMPS FORTS

Dimanche 7 juin

PRADES-LE-LEZ

10H - 18H30



76

40 ans de bio en Hérault avec Biocoop et le CIVAM Bio 34

Un événement festif, joyeux et militant, qui met en valeur la richesse de l'écosystème partenarial autour de deux acteurs majeurs de l'agriculture biologique dans l'Hérault : Biocoop et le CIVAM Bio 34. Tout au long de la journée, déambulez à travers un marché des producteurs bio et un forum des partenaires et prenez part à l'une des nombreuses animations dans une ambiance conviviale.

/// Domaine Départemental de Restinclières, 34730 Prades-le-Lez

Gratuit, sans inscription.

Plus d'information sur le programme sur le site :

bio34.com

Organisé par Biocoop et le CIVAM Bio 34.



Dimanche 7 juin

MONTPELLIER

10H45 - 14H



Atelier de cuisine du monde

Lors de cet atelier, découvrez de nouvelles saveurs et recettes guidées par un nouvel arrivant à Montpellier. L'atelier sera suivi d'un repas partagé.

Le projet Blablacooks a pour vocation de favoriser la création de liens interculturels et de participer à l'inclusion sociale par la mise en lumière et le partage des richesses culturelles et des savoir-faire des nouveaux arrivants d'origine étrangère dans la région de Montpellier.

**/// Halle Tropisme, Cuisine du coworking
121 rue de Fontcouverte, 34000 Montpellier**

Tarifs : De 15 à 30 € (tarif réduit et plein) pour les adultes + adhésion (2 à 6€), 12€ pour les enfants accompagnés + adhésion (1€). L'atelier et le repas sont inclus. Inscription via le QR Code. Organisé par Blablacooks.



MAUGUIO

11H - 15H



Ateliers cuisine et pâtisserie parents-enfants

Lors de cet atelier, découvrez comment cuisiner au quotidien des plats sains, gourmands et rapides avec les légumes et fruits de saison, et en évitant le gaspillage !

**/// Les ateliers cuisine Cortese,
Zone de Fréjorgues Ouest - 82 rue Icare,
34130 Mauguio**

Tarifs : 25€/adulte, 10€/enfant. Accessibles aux enfants de 5 à 11 ans.

Inscription obligatoire par mail : contact@les-ateliers-cuisine.com ou par téléphone : 06 50 24 07 40.

Organisé par Ateliers cuisine Cortese et La Camionnette.



Du Samedi 13 juin
au Dimanche 14 juin

CASTRIES

10H - 20H ET 10H - 18H

Festival LA RÉGAL'ARBRE

Créé par des passionnés des arbres, ce festival veut transmettre des valeurs de respect de la nature et de connaissance des végétaux. Une invitation à célébrer ces amis feuillus au travers d'activités ludiques, d'ateliers boutures, de balades botaniques, d'expositions et de prestations artistiques, ainsi que de conférences de vulgarisation scientifique. L'occasion de passer un bon moment en famille, de flâner dans le marché, et pourquoi pas de s'essayer à la grimpe dans les arbres. Sans oublier la programmation musicale en soirée.



/// *Domaine Saint-Jean-de-l'Arbousier, 34160 Castries*

Tarifs : 10€ pour les adultes et les jeunes de 16 ans et plus, 3€ pour les enfants de plus de 3 ans.

Sans inscription.

Organisé par l'Association LA RÉGAL'ARBRE.



Dimanche 5 juillet

MONTPELLIER
10H - 23H



Agropol'Eat Festival

Une journée pour se (re)lier et (re)découvrir les bords du Lez dans le quartier emblématique et précieux d'Agropolis - Lavalette, autour des enjeux d'alimentation, de santé et d'environnement. Au programme : marché de producteurs, expositions, ateliers pour petits et grands, visites patrimoniales et naturalistes, cuisine collective, conférences-débats, spectacles, kayak, animation musicale et un grand banquet festif pour clôturer la journée. Il y en aura pour tous les goûts et tous les âges !

/// Base de Kayak de Lavalette
1076 Rue Jean François Breton,
34090 Montpellier

Entrée libre et gratuite.
Plus d'infos sur le site :
www.agropoleat-festival.com
Organisé par Agropol'eat.



D'avril à septembre

MONTPELLIER
SAINT-JEAN-DE-VÉDAS



Les grainothèques et bouturothèques du Réseau des médiathèques de la Métropole de Montpellier

Comme chaque printemps, les médiathèques William Shakespeare, Victor Hugo et Jules Verne ouvrent leur grainothèque et bouturothèque. Elles sont accessibles à tous les amoureux des plantes et de la nature. Le principe est simple : prenez des graines ou des boutures.... Et apportez-en d'autres : ici, tout est échange !

/// Médiathèque William Shakespeare,
150 Av. Paul Bringuier, 34080 Montpellier

/// Médiathèque Victor Hugo, 207 Rue
Guillaume Janvier, 34000 Montpellier

/// Médiathèque Jules Verne, 21 Rue
Auguste Renoir, 34430 Saint-Jean-de-Védas

Gratuit, en entrée libre aux horaires d'ouverture des médiathèques.
Organisé par le Réseau des médiathèques de la Métropole de Montpellier.





Le site pour trouver l'alimentation qui vous correspond !

Fin gourmet, défenseur du local
ou de l'environnement ?

Parce que « bien manger » a une
signification différente pour chacun
d'entre nous, BoCal vous permet de
trouver ce qui vous correspond
le mieux.



À travers sa carte interactive,
retrouvez les producteurs, points
de vente et initiatives alimentaires
durables du territoire.

AVEC BOCAL, JE ME RÉGALE...

- ✓ Je trouve des **produits de qualité selon mon budget.**
- ✓ Je soutiens **l'économie locale.**
- ✓ Je contribue à la valorisation du **patrimoine agricole et culinaire.**
- ✓ Je m'engage pour **l'environnement.**
- ✓ Je suis **l'actualité des initiatives** gourmandes et engagées.

Rejoignez BoCal aujourd'hui et devenez un acteur du changement.

Habitant, habitante ?

Trouvez des bons plans et partagez vos coups de cœur !

Producteur, artisan ou commerçant ?

Inscrivez-vous sur BoCal pour vous faire connaître !

Trouvez ou ajoutez vos lieux favoris

bocal-languedoc.fr



Nous remercions tous les partenaires qui ont rendu possible l'édition Printemps-Été 2026 de « Manger comme on sème, le festival des 4 saisons ».



Les organisateurs d'événements sont seuls responsables des activités qu'ils proposent et du respect des obligations légales et sanitaires propres à chacune d'entre elles.

Crédits photos : © AdobeStock / Amencio81, MP, Photozi, Simmitorok / Shutterstock: New Africa / iStock: Askmaks, Fuzulhanum, Koldo Studio, Marrakeshth, Nedim B, SerKucher, Tetiana Garkusha, Vavlt / PhotoAlto : Isabelle Rozenbaum / Pexels : Tintina Clemant / © Avelle Chevelier / © Stéfy Touzé / © Ecoéthique / © F.Damerdj / © David Gasco / Instagram musée fabre / © Marie-Charlotte Bouchez / © Ophélie Saulnier / © Les croquantes / © Etoile des meres instagram / © Instagram Chocolatitudes / © Mairie de Mauguio-Carnon / © Frédéric Ortiz / © Christelle Queutier / © Les cueilleuses sauvages / © Facebook Terre de Caylus / © Amélie Bodson / © Jardins des plantes / © Pauline Dupont / © Croq Local / © Vrac & Cocinas / © Collectif des producteurs et artisans de Saint-Étienne-de-Gourgas / © Ateliers cuisine Cortese / © FR CIVAM Occitanie / © Roull'Contact / © Passo Muraille / © Lady ToFi / © BioBlaCooks / © Chai Nouvelle Lune / © Cirad / © Station Transition / © DK KOSMA / © PicSasso / © CHU de Montpellier / © Pays de l'Or Agglomération / © Nature Comestible / © Château de Fourques / © Qualinoa / © Terracoopa / © SudVinoBio / © Réseau des médiathèques de Montpellier Méditerranée Métropole / © UMR agAP / © Hauts Val&Co / © Association 2030 / © Association 2030 / © Ferme urbaine de la Condamine / © Ville de Montpellier / © CIVAM Bio 34 / © Maison de la Nature de Saint-Jean-de-Védas / © Bouillon Cube / © Corridor nourricier / © Resto Coll Consulting / © CCAS - Ville de Montpellier / © Jardin de la reine - OT3M / © Cie Melodrames / © Cie Amaranthe / © Cie Zergaro / © Association Barbotine Familles Rurales - Saint-Jean-de-Fos



bocal-languedoc.fr/manger-comme-on-seme

