



## Apéros nutri carougeois 2026

Huit rendez-vous gustatifs, chez des commerçants du coin, pour promouvoir des pratiques culinaires saines et respectueuses de l'environnement, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

**Le sucre et les bonbons:** *renouer avec la douceur, en conscience, et sans culpabilité*

**Jeudi 26 mars de 18h30 à 20h00, chez Jellyfish**

**Sur la route du chocolat:** *présentation et dégustation sur le commerce équitable*  
**Jeudi 7 mai de 18h30 à 20h00, à La Calebasse**

**Les protéines, au cœur des enjeux:** *coup de projecteur sur ces architectes du vivant*

**Mercredi 3 juin de 18h30 à 20h00, à l'Épicerie du Marché**

**De la terre au terrain:** *allier nutrition, sport, performance et durabilité*  
**Mercredi 2 septembre de 18h30 à 20h00, chez NCS (New Concept Sports)**

**Sur le chemin de l'école:** *en-cas savoureux et sains pour le goûter*  
**Mercredi 16 septembre de 18h30 à 20h00, chez Hello Sista**

**Les bactéries qui nous veulent du bien:** *la lactofermentation des légumes*  
**Mercredi 14 octobre de 19h15 à 20h30, Auréas, rue de Veyrier 48**

**Le gras, c'est la vie:** *dégrossir quelques idées reçues*  
**Mercredi 4 novembre de 18h30 à 20h00, à l'Épicerie du Marché**

**De petites attentions, faites maison:** *des cadeaux savoureux, à réaliser soi-même*  
**Mercredi 2 décembre de 18h30 à 20h00, au café Le Félin (cité Léopard)**