

MARDI 2 | 19H00 - 20H30

**MANGER SANS VIANDE :
ASTUCES GOURMANDES ET
ÉQUILIBRÉES D'UNE DIÉTÉTICIENNE**

- VILLA RABELAIS
- Inscription obligatoire
- 7€/5€

La viande est devenue un véritable sujet de société et il n'en reste pas moins difficile de rééquilibrer son alimentation au regard des dernières actualités nutritionnelles. C'est dans cette optique que nous vous proposons de débiter l'été avec l'intervention d'une diététicienne, Virginie Charreau, pour vous aider à constituer des menus sans viande, gourmands et équilibrés et vous faire découvrir l'immense pouvoir des légumineuses à travers un apéro-dégustation.

JEUDI 11 | 15H00 - 16H30

**FAITES-VOUS CONFIANCE
À VOS SENS ?**

- VILLA RABELAIS
- Inscription obligatoire
- Prix libre (à partir de 2€)
- Tout public



Si dans une dégustation le goût est le sens le plus sollicité, en réalité les autres interviennent également. Venez mettre vos sens à l'épreuve dans un jeu de dégustations basé sur 5 les sens.

MERCREDI 3 | 16H30 - 17H00

**LECTURE À HAUTE VOIX,
HISTOIRES POUR ENFANTS**

- VILLA RABELAIS
- Entrée libre
- À partir de 3 ans

L'équipe de la Villa Rabelais invite les enfants et leurs parents à venir écouter des histoires à la Bibliothèque Gourmande. Pour ce temps de lecture, rendez-vous autour du thème « Balade au jardin ».

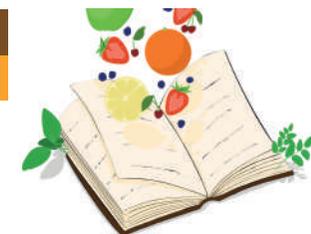


SAMEDI 13 | 16H00 - 17H00

GOÛTEZ MA LECTURE

- VILLA RABELAIS
- Entrée libre
- Tout public

Venez découvrir les coups de cœur et nouveautés du fonds documentaire et partageons notre goût de la cuisine. Pour cette nouvelle rencontre, rendez-vous autour des fruits d'été. Chaque participant apporte un dessert à base de fruits, afin que nous puissions échanger nos secrets de cuisine et ainsi « goûter la lecture ».



JEUDI 4 | 18H30 - 20H30

**7 VINS, 7 LIEUX INSOLITES :
DÉGUSTATION INATTENDUE
À LA VILLA RABELAIS**

- VILLA RABELAIS
- Réservation obligatoire uniquement auprès de l'Office de Tourisme & des Congrès Tours Loire Valley
- 25€/personne



JEUDI 18 | 18H30 - 20H00

**SOIRÉE APÉRO-JEU
LE RETOUR !**

- VILLA RABELAIS
- Inscription obligatoire
- 5€/personne
- Dégustations incluses



Deuxième édition de la soirée apéro jeu, autour du jeu « L'apéro jeu gourmand Anjou – Touraine – Berry » de Nicolas Raduget, avec de nouvelles surprises et de nouvelles dégustations ! En partenariat avec la Librairie Les Saisons (Tours)

SAMEDI 6 | 15H00 - 17H00

**PROJECTION DU DOCUMENTAIRE
EN CHEMIN**

- VILLA RABELAIS
- Entrée libre

Dans le cadre d'un projet co-construit avec des personnes utilisant Cultures du cœur et l'équipe de réalisateurs professionnels de Sans Canal fixe, nous nous sommes questionnés sur « Qu'est-ce que la culture pour moi ? ». Le documentaire *En chemin* permet de s'interroger, témoigner, affirmer notre rapport à la Culture.



MERCREDI 24 | 15H00 - 16H30

**LES APRÈS-MIDIS LUDIQUES DE
LA VILLA RABELAIS**

- VILLA RABELAIS
- Entrée libre
- Tout public

L'équipe de la Bibliothèque Gourmande vous invite à un moment ludique autour d'une sélection de jeux de société en lien avec l'alimentation et la gastronomie.



MERCREDI 10 | 18H30 - 20H00

**DÉGUSTATION COMMENTÉE
« DÉGUSTONS NATUREL ! »**

- VILLA RABELAIS
- Réservation par mail à animation@villa-rabelais.fr
- 12€/personne
- Règlement par espèces ou par chèque le jour de l'animation

Embarquez aux côtés de Candide Rodriguez, cheffe et traiteur spécialisée en gastronomie africaine et caribéenne (La Fourchette de Candide – Joué-lès-Tours), pour découvrir des jus aux saveurs rafraichissantes, élaborés à partir de fruits exotiques d'Afrique noire. Une dégustation commentée qui fera voyager les papilles !



VENREDI 26 | 15H00 - 17H30

**ATELIER COUTURE DURABLE,
OBJET NOMADE**

- VILLA RABELAIS
- Inscription obligatoire
- 15€/10€ (matériel inclus)
- À partir de 15 ans

Au cours de cet atelier créatif, vous confectionnerez une pochette à couverts, qui égayera vos repas en plein air. Cet atelier convient aux débutants.

