



## Regio Challenge: Mange ce qui pousse au détour du chemin

09-15 septembre 2019

Semaine d'action nationale: Participe toi aussi!

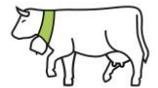
L'idée du Regio Challenge: manger et boire pendant une semaine ce qui a été produit à proximité. Nous voulons apprendre à connaître la variété des produits régionaux et les gens qui en sont à l'origine. Le Regio Challenge renforce notre relation à l'alimentation et questionne notre système alimentaire. Il montre à quel point notre consommation est découplée de la régionalité, de la durabilité et de la saisonnalité des produits.

Cette semaine est un défi, mais il ne s'agit pas de privation, mais d'une alimentation délicieuse, saine et créative et d'un nouveau regard sur votre région!

[www.petitspaysans.ch/regiochallenge](http://www.petitspaysans.ch/regiochallenge)

Groupe Facebook: [Regio Challenge CH](#)

[#regiochallenge](#)



KLEINBAUERN  
VEREINIGUNG

# Participe!

## Seul(e) ou comme groupe régional

Tout le monde peut participer. L'Association des petits paysans informe avant et pendant la semaine via son site web et Facebook. Dans le groupe Facebook "Regio Challenge CH", vous pouvez échanger des expériences, des trucs et astuces, des recettes et d'autres informations.

Organise un repas avec tes voisins, un échange culinaire ou une soirée cinéma et partage-le sur Facebook !

### Les règles du jeu

Manger et boire durant **7 jours** ce qui a été produit à la distance d'un tour à vélo (environ 30 km).

**Trois Jokers:** Selon les besoins, trois ingrédients qui proviennent d'ailleurs – que ce soit le café, le curry ou le chocolat – peuvent être consommés tout au long de la semaine.

### Nous te recherchons

Souhaite-tu tenir un journal du challenge avec des textes et des photos? Comment vis-tu cette semaine? Quels sont les plus grands défis? Quelle rencontre a été particulièrement passionnante? Quelle recette as-tu cuisinée aujourd'hui avec des produits délicieux, durables et régionaux? Les textes sont partagés sur notre site internet et dans le groupe Facebook. Aide-nous à faire connaître le Regio Challenge dans toute la Suisse avec ton expérience!



### Infos et contact

Des questions? Envie de participer?

[info@petitspaysans.ch](mailto:info@petitspaysans.ch)