



Alim-en-action

Plan de cohésion sociale
Ville de Durbuy



Alim-en-action



L'ortie

le complexe super vitaminé du printemps !



Le saviez-vous?

Dans notre environnement immédiat, l'ortie est la plante la plus riche qui soit en chlorophylle, et par voie de conséquence l'une des plus riche en éléments nutritifs vitaux:

- protéines
- Vitamines (provitamine A, B1, B2, B5, PP, C)
- Sels minéraux et oligos-éléments (calcium, phosphore, fer, sodium, potassium, magnésium)

Lors du **bar à soupe du vendredi 19 avril** (12h-13h),

nous vous proposons de venir goûter

soupe et chips d'orties et autres découvertes !

Echange et distribution de recette. Bienvenue!

Où? Maison citoyenne, place Basse Sauvenière, Barvaux - 086/219 874



En partenariat avec





Alim-en-action

De la terre à l'assiette,
se (re)connecter à son alimentation,
par des choix éclairés et un budget limité !