

# Manger demain

LA QUINZAINE DE L'ALIMENTATION EN CAP SIZUN  
du 17 avril au 3 mai 2026



## PROGRAMME

# ATELIERS

## Atelier « Dessine avec des légumineuses »

avec Marie Cultive

**Samedi 18 avril de 10 h 30 à 12 h**

Médiathèque Jeanne Nabert

1, place du 8 Mai 1945, Pont-Croix

Création d'un paysage à partir d'une palette de légumineuses.

Places limitées – Gratuit. À partir de 8 ans.

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## Atelier enfants « Crée ta brioche »

avec Le Fournil Bio

**Mercredi 22 avril de 14 h 30 à 16 h 30**

Le Fournil Bio

24, boulevard du Général de Gaulle, Pont-Croix

Visite du fournil, façonnage et décoration de brioches.

Places limitées – Gratuit. À partir de 7 ans.

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## Atelier « Top chef autour des produits de la mer »

avec l'association Aux goûts du jour

**Mercredi 22 avril de 17 h à 19 h**

Le lieu sera communiqué aux personnes inscrites quelques jours avant.



Relevez le défi en équipe (entre 2 et 5 personnes) et cuisinez des recettes originales avec des produits de la mer locaux.

Places limitées – Gratuit. À partir de 6 ans.

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## Atelier « Semer des graines pour cultiver la biodiversité : faites vos plants sur la comète »

avec Juliette Quillivic de la coopérative Graines de Liberté

**Jedi 23 avril de 15 h 30 à 17 h 30**

La Pointe Emmaüs

21, Route de la Pointe du Raz, Primelin



Introduction à la question des semences paysannes et atelier pratique : semis de graines (chou, salade, melon, courge ...) et conseils agronomiques. Vous repartirez avec vos semis.

Places limitées – Gratuit

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## La vigne et le vin dans le Cap Sizun : penser la filière en lien avec les enjeux de soutenabilité

**Samedi 25 avril de 16 h à 18 h**

Espace culturel Louis Bolloré, Pont-Croix

Conférence sur la filière viticole et vinicole suivie d'un temps d'échanges avec les producteurs locaux et d'une dégustation. Avec Boris Loy, vinificateur à Cléden-Cap-Sizun. Pendant l'évènement "Jour de fête".

Entrée libre – Gratuit



## Atelier « Cuisine végétale »

**Dimanche 26 avril de 10 h à 12 h**

Épicerie générale

17bis, rue Pierre Brossolette, Plogoff

Réalisation d'une recette de légumes locaux et de saison à la manière des pouilles, région du sud de l'Italie. Avec Moïra de l'épicerie.

Places limitées – Gratuit

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## Atelier crêpes

avec Le Fournil Bio

L'atelier est proposé en deux temps pour prendre en compte le repos de la pâte à crêpes.

**Lundi 27 avril**

**de 17 h 30 à 19 h 30**

**Mercredi 29 avril**

**de 14 h 30 à 16 h 30**

Le Fournil Bio

24, boulevard du Général de Gaulle, Pont-Croix

► Le lundi : pour apprendre à faire la pâte à crêpes (froment et blé noir) et confection de caramels au beurre salé

► Le mercredi : pour apprendre à tourner ses crêpes sur billig

Places limitées – Gratuit. À partir de 16 ans.

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## Atelier « Cuisine autour des algues »

avec l'Arpente

**Mardi 28 avril de 10 h à 12 h 30**

Salle polyvalente

230, rue de Croas Vad, Confort-Meilars

Présentation des algues comestibles présentes sur notre territoire, avec des notions rapides sur la récolte des algues. Transmission et réalisation de recettes et de gestes traditionnels liés à l'usage de ces algues.

Places limitées – Gratuit. À destination des adultes.

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## Atelier « Je parfume et je mange »

avec Marie Cultive

**Mercredi 29 avril de 10 h à 12 h**

Salle polyvalente  
14, Le Bourg, Mahalon

Découvrez l'éventail de plantes du jardin et leurs usages culinaires. Un atelier de (re)découverte sur les possibilités de transformer ce que l'on cultive en gourmandises.

Places limitées – Gratuit

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## Atelier « Cuisine autour des algues »

avec BeGood'Alg

**Mercredi 29 avril  
de 17 h à 19 h 30**

Le Fournil Bio  
24, boulevard du Général de Gaulle, Pont-Croix

Découvrez comment lire les marées, récolter, sécher et transformer les algues.

Places limitées – Gratuit

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## Vieillir en santé : et si tout commençait dans l'assiette ?

Avec Claudine Basset-Mens, diététicienne-nutritionniste

**Mercredi 29 avril de 11 h à 13 h**

Biocoop Audierne  
6, rue de Kérivoas, Audierne  
Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

**Samedi 2 mai de 10 h à 12 h**

Médiathèque René Quillivic  
Rue des Écoles, Plouhinec  
Inscription auprès de la médiathèque de Plouhinec :  
02 98 70 81 87/mediatheque@plouhinec.bzh

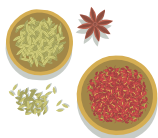
Atelier interactif d'une heure sur les dernières recommandations nutritionnelles au service du bien vieillir, suivi d'un temps d'échanges et de dégustation. Pour adultes, en particulier les personnes de 45-50 ans et plus.

Places limitées – Gratuit

## Atelier « Autour des épices »

**Dimanche 3 mai de 10 h à 12 h**

Épicerie générale  
17bis, rue Pierre Brossolette, Plogoff



Réalisation de cocktails sans alcool et de boissons fermentées. Autour du livre **Boire les épices** de Mathilde Roellinger. Avec Moïra de l'épicerie.

Places limitées – Gratuit

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## VISITES & RANDO

### Visite de la criée de Poulgoazec

**Mercredi 22 avril de 15 h à 16 h 30**

Port de Poulgoazec, Plouhinec



Découvrez le monde de la pêche professionnelle, le débarquement du poisson, la halle à marée et les espèces.

Places limitées – Gratuit

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

### Les chemins gourmands de Pont-Croix

**Mardi 28 avril de 13 h 30 à 17 h 30**

Rendez-vous devant le stade de Pont-Croix

Randonnée pédestre à la découverte de la ferme maraîchère de Kergadel, des vignes de l'association Côteaux de Lanéon et de la brûlerie Café Savina. Circuit d'environ 9km. Avec Marie (randos Au Raz de la Pointe).

Places limitées – Gratuit

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

### Les chemins gourmands de Plogoff

**Mercredi 29 avril de 13 h 30 à 17 h 30**

Rendez-vous à la mairie de Plogoff  
29 Rue Pierre Brossolette, Plogoff

Randonnée pédestre à la découverte du fumoir d'Ar Men, de la distillerie Moby Dick, de l'Épicerie générale et de la brasserie l'Amer d'Iroise. Circuit d'environ 9km. Avec Marie (randos Au Raz de la Pointe).

Places limitées – Gratuit

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

### Les chemins gourmands de Beuzec-Cap-Sizun



**Samedi 2 mai de 10 h à 16 h**

Rendez-vous à la mairie de Beuzec-Cap-Sizun

Dans le cadre de l'évènement "Mai à vélo", enfourchez votre vélo pour découvrir les bergers du Cap, la maraîchère Céline Danzé et la distillerie Les voiles Cap Sizun. En partenariat avec SOS Biclous. Circuit d'environ 20 km.

Mise à disposition de vélos musculaires et électriques. Accessible aux personnes à mobilité réduite (enfants et adultes) grâce à 3 triporteurs disponibles. Prévoir un pique nique.

Places limitées – Gratuit. À partir de 8 ans.

Inscription auprès de l'office de tourisme : 02 57 56 03 13

## CINÉ-DÉBAT



### Paysans sentinelles

**Jedi 23 avril à 18 h**

La Pointe Emmaüs avec l'Espace de Vie Sociale  
21, Route de la Pointe du Raz, Primelin

**Résumé :** « Au cœur du Marais breton, un groupe de paysans s'engage au quotidien pour la sauvegarde de la faune sauvage de leur région. Depuis 10 ans, ils font le pari que l'agriculture peut devenir le meilleur outil de protection de la vie sauvage. Ces "Paysans de nature" portent le message optimiste qu'une agriculture "joyeuse et humaine", où chaque être vivant a sa place, est possible. »

La projection sera suivie d'un échange avec des agriculteurs locaux impliqués dans la démarche "paysans de nature".

Entrée libre – Gratuit

## EXPO PHOTOS



### Expo photos « Qu'est-ce qu'on mange ? »

**Maison de site de la Pointe du Raz, Plogoff**

**Du lundi 30 mars au dimanche 3 mai**

Exposition de photos tirées du livre *Qu'est-ce qu'on mange ?*, recueil de témoignages de producteurs du Cap Sizun. Vernissage le 7 avril à 18 h.

Entrée libre sur les horaires d'ouverture – Gratuit  
Parking gratuit pour les habitants du Cap Sizun

**Mardi 21 avril à 17 h**

Temps d'échanges autour du livre et rencontres avec des producteurs.

Entrée libre – Gratuit  
Parking gratuit pour les habitants du Cap Sizun.

**Médiathèque René Quillivic  
Rue des Écoles, Plouhinec**

**Du mardi 5 mai au mardi 19 mai**

Exposition de photos tirées du livre *Qu'est-ce qu'on mange ?*, recueil de témoignages de producteurs du Cap Sizun.

Entrée libre sur les horaires d'ouverture – Gratuit

## RENCONTRES AVEC LES PRODUCTEURS

### Le jardin d'Yggdrasil

**Jedi 23 avril de 10 h à 12 h 30**

Épicerie Le Safran  
7, place de la République, Pont-Croix

Florian et Amanda font pousser des champignons au Juch. Ils seront présents à la boutique pour vous faire découvrir leurs produits et méthodes de travail.

Entrée libre – Gratuit

### Chemins de traverse

**Jedi 30 avril de 10 h à 12 h 30**

Épicerie Le Safran  
7, place de la République, Pont-Croix

Valène cultive, distille et cuisine à Guengat. Elle sera présente à la boutique pour vous faire découvrir ses produits et méthodes de travail.

Entrée libre – Gratuit

### Le jardin des Lisières et la ferme de Beg ar Big

**Jedi 23 avril et 30 avril de 10 h à 12 h 30**

Épicerie Le Safran  
7, place de la République, Pont-Croix

Vente de plantes aromatiques. Marine et Sarah s'installeront devant la boutique.

Entrée libre – Gratuit

### Les bergers du Cap

**Vendredi 17 avril de 10 h 30 à 12 h 30**

Épicerie générale  
17 bis, rue Pierre Brossolette, Plogoff

Rencontre avec les bergers du Cap et dégustation de leurs produits.

Entrée libre – Gratuit

Retrouvez le programme sur [www.cap-sizun.bzh](http://www.cap-sizun.bzh)

