

## Kutuilh & Kegin : Louzoù mat da debriñ an arvor

Disul 10 a viz Mezheven, Parking de l'Ecocentre

Deuit da zizoleiñ ur mod da fardañ boued vejetarian, yac'hus ha leun a vlaz gantañ (gall a reer fardañ fourmaj pe uioù)! Desket e vo asambles e peseurt mod e vez kempouezhet un roll-meuz vejetarian, da fardañ bezhin d'un doare simpl ha saorus ha da boazhañ edoù (evel kinoa) pe pizieq (evel fav koko) a-zoare. Debret e vo koan asambles e fin an abadenn a-benn eskemm hon santimantoù e-keñver ar pezh hor bo fardet ha pleustriñ ar blazoù nevez hag ar perzhioù mat.

### Petra a c'hoarvezo a-hed an devezh ?

Mont a refomp da Landrelleg war un draezhenn evit kerc'hat bezhin mat da debriñ.

Komzet e vo deus ar spesadoù bezhin e c'heller implijout er gegin vejetarian, o ferzhioù mat ha peseurt mod e vez implijet evit ma vefe ur voemm hag evit ma c'hellfe ar c'horf tennañ gounit deus onte. Ur wech distro d'an ekokreizenn, e vo fardet koan asambles en un aergelc'h plijus, moarvat e vo desket bern traoù!

Pa vo echu koan war dro 8e30 noz pep hini a c'hello chom un tammig evit flapiñ asambles, kontañ koaz an eil re gant ar re all...

### Roll-meuzioù :

**Meuzioù sall :** Saladenn Patatez gant spagetti mor / Tofunaise glas (chaus maionaes gant bezhin glas) / Seïtan mod breizh (gant sistr) / Tokoù-tonseg kris gant bezhin

**Meuz sukret :** Gwastell sitroñs gant letus mor

### Ar c'heginer

5 bloaz zo a oa bet krouet embregerezh emrenn « Tim Lipouz ». Ober a ra war dro atalieroù kegin hag a fard ivez predoù a di da di evit ar re o c'houll digantañ. Ordinal o klask liammañ blaz mat ha perzhioù mat 'vit ar yec'hed. Kegin Tim Lipouz a zo livet gant e dalvoudegezhoù hag e garantez evit an natur. Just-awalc'h, gwareziñ an natur eo an dra a-bouez evitañ, kement hag ober war dro « Mamdouar », al loened, al louzeier, yec'hed an dud... Tout-se a zo e-kreiz e vod dezhañ da fardañ boued. Evit kemer perzh d'e atalieroù, ne vern ma 'z oc'h vejetarian pe debrer-kig : un digarez e vo evit ledanaat ho kouiziegezhoù tro-dro d'ar boued,

dizoleiñ produioù nevez. Ar pal eo dont da vezañ emrenn ha bezañ barrek da fardañ, kempouezhañ ur pred vejetarian a-feson oc'h-unan penn.

### Traoù da gas ganeoc'h

Ur c'helorn, sizailhoù hag euzoù (botoù hir).

An holl danvezioù hag an dafaar kegin a vo digaset gant Tim ha a ra perzh deus priz an atalier.

### Friko e fin an abadenn

Ordinal e vez klozet an atalieroù gant ur pred evit eskemm asambles ar pezh hor bo bevet a-hed an devezh hag ur veilhadeg a zo kinniget evit ar re o deus amzer ha c'hoant da chom evit ober anaoudegezh gant an dud.

### Koust : 35 € (gant ar pred)

• Priz dieub ma peus ket an tu da beañ

Padelezh : da 1e30 betek 7h30 d'an abardaez, pe muioc'h ma fell deoc'h chom da gaozeal pe selaou brezhoneg. Ar staj-mañ a glot gant ar re deraouidi kement hag evit ar re varrek.

### Niver a blas : 8

### Roll an atalier

13e30 – Emgav war parklec'h an ekokreizenn 'vit mont da vezhina

16h – Distro d'an ekokreizenn

16h30 – Komañsament an atalier

19h30 – Pred asambles pe da gas ganeoc'h

20h30 – Beilhadeg (kaozeadennoù, kontadennoù, kanaouennoù)

## Renseignements et inscriptions

Renseignement et inscription : Contactez **Timothée Messenger**  
"Tim Lipouz" au 06 26 39 49 67 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)