

### Evènement

### CONCOURS CUISINE : QUELLE BELLE EDITION !



Le concours cuisine de cette rentrée 2024 a tenu toutes ses promesses encore cette année !

10 équipes ont pu présenter des plats tous plus délicieux les uns que les autres, et ont ravi les papilles des jurys comme celles du public.

Merci d'avoir répondu présent.e et vivement l'année prochaine !



### Vie asso

### L'équipe au complet pour l'année !

### Problème technique

### Coup de chaud sur la chambre froide



Gros coup dur en cette fin d'année : notre chambre froide est cassée ! Au-delà de notre activité, c'est aussi celle de nos colocataires de local qui est impactée : le kiosque paysan qui met en lien les producteurs.rices et les commerces de bouche nantais, le micro-marché, les champignons urbains...

Un appel aux dons a été lancé et plusieurs donateurs et donatrices, dont des entreprises locales, ont apporté un soutien significatif pour la réparer.

Après plusieurs rendez-vous et surtout quelques semaines de grosse galère, on aperçoit le bout du tunnel et une nouvelle chambre froide devrait être à notre disposition ! Elle pourra accueillir de nouveau vos fromages, confitures et nous permettre d'être opérationnel.les pour les épicerie de novembre !

### VRAC EN CHIFFRE

2000, c'est le nombre de commandes passées depuis le début de l'année 2024, soit 800 commandes de plus que l'année dernière à la même date. Des épicerie de plus en plus remplies donc, et des produits de qualité toujours garantis !

# 2000

## LE RETOUR DES SORTIES

### Sortie producteur KIT A CHAMPI



On reprend le cycle des sorties avec une activité déjà proposée et toujours avec succès : la fameuse découverte des champignons urbains !

Venez découvrir comment poussent les champignons et surtout, créer votre propre kit pour repartir chez vous avec et cueillir vos champignons vous-mêmes...

Par souci d'équité, a sortie est réservée aux personnes n'ayant pas encore participé à des sorties.

### Eco-appart

### VISITE POUR ECO-GESTES MALAKOFF INVITE !



Saviez-vous que laver votre linge à 30°C coûte deux fois moins cher que de le faire tourner à 60°C ? Qu'une petite fuite dans les toilettes qu'on laisse traîner pendant un an peut vous faire perdre 100 euros ? À Nantes, l'éco-appartement propose des solutions pour réduire vos factures d'énergie (électricité, gaz et eau).

Une sortie pour apprendre les éco-gestes dans votre appartement !

### TABLEEE



Les grandes tablées sont de retour !

Malakoff est le dernier quartier à ne pas avoir reçu encore cet événement qui permet de rassembler tout le monde autour d'un bon repas. Entrée, plat, dessert, du bon pain et du fromage, le menu est en préparation pour un moment de convivialité et de partage à la maison des Haubans.

Réservez la date et venez vous régaler, la tablée est lancée !

## EN BREF !

### PAS D'ÉPICERIE EN JANVIER

Attention, il n'y aura pas d'épicerie au mois de janvier ! En effet, nous avons besoin en début d'année de gérer les stocks, faire un grand nettoyage...

Pour revenir en force et sûrement avec quelques nouveautés en février !

### ATELIER CUISINE

Vous aimez cuisiner ?

Raconter des bons plans, des bonnes astuces, des recettes de grand-mère ? Alors faites signe à Diane, vous pouvez animer le prochain atelier cuisine ! Toujours accompagné.e, c'est l'occasion de partager un moment convivial sur votre quartier.

### FACEBOOK

Si vous souhaitez suivre nos actus, n'hésitez pas à liker notre page facebook "Vrac Métropole Nantes". Vous y trouverez les derniers calendriers, des photos des sorties et l'actualité de nos partenaires des champs aux quartiers !

## VIE ASSOCIATIVE

**Champignons urbains**  
**Mardi 19 novembre**  
**14h-16h**

**Visite éco-appart**  
**Vendredi 29 novembre**  
**10h-12h**

**Tablée de Malakoff**  
**Mardi 26 novembre**  
**à partir de 12h**

***D'autres animations sont en préparation... Entre autres un atelier couture, et la journée inter-bénévoles... On vous en parle vite ;-)***

## Caisse Commune de l'alimentation



En septembre et en octobre, nous sommes allés présenter le projet aux habitant-es de Bellevue-Chantenay-Sainte-Anne, dans le Pays de Retz ainsi qu'auprès de productrices et de chantier d'insertion intéressées par le projet. L'objectif ? échanger, noter les retours de personnes avec des visions différentes pour continuer à préciser le projet.

On vous proposera début 2025 un temps autour de la CCA pour les adhérent-es de VRAC... on vous en dit plus bientôt ! En attendant, rdv sur le site du projet : <https://cca44.fr>

### ILS NOUS SOUTIENNENT :

