



À CUEILLIR



**5 jours de balades, cuisine,
cueillette, concours de sauces
et de jeux d'aventures !**

DU 14 AU 19 AVRIL 2025

- À L'APRÈS M -



LUNDI 14 AVRIL / INSTALLATION À L'APRÈS M

- 7h-11h → *Distribution des colis alimentaires et partage du fameux "café de glands" et de tisanes de plantes sauvages*

MARDI 15 AVRIL / BALADE & RÉCOLTE

- 9h30-16h → *Prenez de bonnes chaussures et un pique-nique : nous irons marcher une journée et récolterons les plantes et les légumes que nous cuisinerons les jours d'après. L'occasion d'échanger des connaissances sur ce qui pousse à Sainte-Marthe.*

MERCREDI 16 AVRIL / ATELIERS "À TA SAUCE" & BALADE "À CUEILLIR"

- 13h30-17h → *Plutôt ketchup, sauce samouraï, moutarde, aioli ou chermoula ? C'est le moment d'inventer et de cuisiner des nouvelles sauces aux saveurs du quartier.*
- 14h-17h → *Balade à la découverte des plantes comestibles et des terres agricoles voisines. Familles bienvenues.*

JEUDI 17 AVRIL / HAMBURGER SAUVAGE VS PLASTIC BURGER

- 10h-16h → *Un grand jeu de piste pour les 8-12 ans autour de l'alimentation pour aider l'Après M dans sa mission !*

VENDREDI 18 AVRIL / CRÉE TON ÉTIQUETTE

- 14h-16h30 → *Pour que nos sauces soient jolies... Et démarrer une épicerie à l'Après M ?*

SAMEDI 19 AVRIL / BALADE "À CUEILLIR"

& CONCOURS "À TA SAUCE !"

- 9h30-12h30 : → *Une grande balade pour tous ! Pour découvrir Sainte-Marthe et partager ce qu'on aura appris pendant la semaine.*
- 12h30-15h30 → *Concours pour goûter toutes les sauces et choisir la Sauce Après-M.*



*Et pendant toute la semaine à partir de 11h :
Venez discuter et goûter des tisanes sur le
comptoir À cueillir à l'Après M*



ACTIVITÉS 100% GRATUITES !

Pour participer, rejoignez-nous à l'Après-M
214 Chem. de Sainte-Marthe, 13014 Marseille
Instagram : @BureauesguidesGR2013 / @lapres.m
Contact : 06 09 87 98 75