

# Être étudiant et manger sain, c'est possible !

Jeudi, deux ateliers ont été organisés pour aider les étudiants à cuisiner sainement à petit prix. Même si les problèmes les plus récurrents sont d'ordre financier, certains ont leurs petites astuces.

## Reportage

« Quelques légumes, des lentilles, une boîte de tomates en conserve, quelques épices... Avec quelques fonds de placard, on fait un plat magique ! » Sylvie Jézéquel, diététicienne et animatrice de cuisine bio, animait un atelier gratuit à destination des étudiants, jeudi, à la Biocoop de Keryado, après une séance de courses au magasin.

### « La soupe de la dèche »

Elle a également proposé une recette de potage qu'elle aime appeler « la soupe de la dèche », composée de deux carottes, deux pommes de terre, deux oignons et des lentilles corail.

A l'initiative de cet atelier, l'association étudiante des DDcalés.

Clément, étudiant en deuxième année de licence Sciences, écologie et société, a aidé à l'organisation de l'événement : « L'association en avait déjà fait les années précédentes avec la Biocoop. »

Fardi, dans la même formation, fait partie de la dizaine de participants et se réjouit de cette expérience : « Moi qui ne sais pas cuisiner, c'est parfait ! »

### « Ce qui coûte cher, la viande, le poisson, le fromage »

À midi, un autre atelier était organisé par le service santé étudiant, en partenariat avec l'association Optim'ism, pour cuisiner avec des produits simples et peu coûteux.

Les étudiants ont pu tester des recettes comme des falafels, des crêpes, de la mousse au chocolat ou encore des rouleaux de printemps.

Amélie, en licence d'anglais, a donné ses astuces pour économiser : « Moi j'achète au supermarché la viande bientôt périmée, en rabais et je la congèle. Comme ça, dès que



Les étudiants participant à l'atelier cuisinent des DDcalés et la diététicienne Sylvie Jézéquel, Biocoop Lorient.

(PHOTO : QUEST FRANCE)

j'en ai envie, je sais que je peux la manger. Et si je n'en veux pas, je ne suis pas pressée. »

Les ateliers mettaient également l'accent sur l'utilisation de légumes de saison et locaux, tout en privilégiant une cuisine végétarienne à base de légumes secs et de céréales, pour réduire les coûts.

« Ce qui coûte cher, c'est la viande, le poisson et le fromage, en somme les protéines animales. Il vaut mieux partir sur une protéine végétale comme les légumes secs, les pois chiches, les haricots, les céréales... conseille Simon, un des participants. J'aime bien la cuisine et j'ai l'habitude de faire mes courses à la Biocoop, alors venir en groupe, c'est

encore plus convivial. »

### Une alimentation saine sans dépenser beaucoup

L'un des objectifs de ces ateliers est de montrer aux étudiants qu'il est possible d'avoir une alimentation saine sans dépenser beaucoup.

Claire Decroix, membre de l'association des consommateurs de la Biocoop, souligne l'importance de « montrer aux étudiants qu'on peut avoir une bonne alimentation et des bons produits à moindre coût et qu'on peut apprendre des recettes simples entre copains ».

L'association encourage les étudiants à privilégier des produits bio, tout en sachant bien les sélectionner

pour ne pas augmenter leur budget : « Quand c'est bio, automatiquement c'est plus cher, mais pas des prix délirants. Cela reste moins de déchets et la qualité est certaine. »

Les étudiants partagent plusieurs conseils pratiques pour mieux gérer leur alimentation, comme utiliser des produits de saison, éviter la surconsommation de protéines animales allégeant le portefeuille, préférer les produits bientôt périmés en rabais ou encore pratiquer le « batch cooking » : préparer plusieurs repas en même temps pour gagner du temps et de l'argent. Claire Decroix argumente même : « On passe deux heures en cuisine pour quatre ou cinq repas plutôt qu'une heure tous les soirs. »

Lo  
Le

Vi  
Ce  
chi  
d'é  
L  
tiser  
uni  
M  
me  
d'o  
qui  
E  
d'o  
coi  
1 C  
L  
chi

Vi  
Le  
Lor  
ren