

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE
À STRASBOURG DÈS LE 24 OCTOBRE LES ATELIERS :

"JE CUISINE ET TOI ?"

Petit budget, manque de temps, manque de matériel... En matière de cuisine, les contraintes sont nombreuses pour les étudiants. Et pourtant, avec un micro-onde et une plaque électrique, il est possible de se concocter de bons plats à petits prix et sans passer des heures en cuisine. C'est en tout cas ce que comptent démontrer les ateliers gratuits "Je cuisine et toi ?" destinés aux étudiants strasbourgeois.

Organisé par la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec le Crous, la DRAAF (Direction régionale de l'agriculture, de l'alimentation et de la forêt), la MGEL, la MGEN 67, la Médecine préventive SSU, les Jardins de la Montagne Verte, la Chambre de consommation d'Alsace et Mummyz, **ce cycle de 6 ateliers de cuisine a pour objectif de démontrer aux étudiants qu'il est possible de se préparer des repas équilibrés, tout en tenant compte de leurs contraintes financières, matérielles et de temps.**

L'ambition de ces ateliers est également de devenir des consommateurs, en apprenant à déchiffrer les étiquettes alimentaires, en s'informant sur les produits locaux et de saison et en découvrant des astuces pour réduire les coûts de ses achats.

Ces ateliers seront animés par Jérémie ERDMANN, cuisinier au Crous et Isabelle JECKER, diététicienne. Des intervenants spécialisés co-animeront ces ateliers en fonction de la thématique abordée.

1^{er} atelier : **MERCREDI 24 OCTOBRE** - "Fait maison/fait industriel : quelles différences ?"

2^{ème} atelier : **MERCREDI 7 NOVEMBRE** - "Cuisinez équilibré sans trouser votre porte-monnaie"

3^{ème} atelier : **MERCREDI 14 NOVEMBRE** - "Les légumes ramènent leur fraise !"

4^{ème} atelier : **MERCREDI 21 NOVEMBRE** - "Avez-vous la patate ?"

5^{ème} atelier : **MERCREDI 28 NOVEMBRE** - "Les chefs, c'est vous !"

6^{ème} atelier : **MERCREDI 5 DÉCEMBRE** - "Student Chef" : pour conclure ces ateliers sur une note ludique, un concours entre les étudiants sera proposé, à la manière d'une compétition culinaire télévisée !

Tous les ateliers ont lieu de 18h à 20h30 au Resto' U Paul Appell - 23 rue du Jura à Strasbourg

① Renseignements et inscriptions : 06 79 69 82 49 - fanstotz@mfge.fr

Inscriptions obligatoires (places limitées) - Gratuit et ouvert à tous