



Invitation *presse*

Octobre 2019



La Mutualité Française Grand Est, le Crous de Strasbourg & leurs partenaires organisent dès le 16 octobre un cycle de 6 ateliers cuisine destinés aux étudiants strasbourgeois intitulé :

“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 & le Crous de Strasbourg, en partenariat avec la Préfecture de Région, le Programme national pour l'alimentation, la MGEL, la MGEN 67, le Service de santé universitaire, 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 consom'acteurs, 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. Les ateliers sont co-animés selon la thématique par un chef cuisinier, la diététicienne-nutritionniste Isabelle Jecker et des professionnels issus de différents domaines de la santé et de l'alimentation.

- 16.10.19** atelier 1 “Cuisinez équilibré sans trouser votre porte-monnaie”
- 23.10.19** atelier 2 “Fait maison / fait industriel : quelles différences ?”
- 06.11.19** atelier 3 “Avez-vous la patate ?”
- 13.11.19** atelier 4 “Les légumes ramènent leur fraise !”
- 20.11.19** atelier 5 “Les chefs c'est vous !”
- 27.11.19** atelier 6 “Student chef”



Gratuit et ouvert à tous.

COMPLET - Accès à la presse uniquement.

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

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 157 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID
06 88 82 95 81
cmoffroid@mfge.fr

grandest.mutualite.fr