

Des ateliers pour bien manger avec un budget de 5 €

Mayenne ville – L'association Les Possibles organise des ateliers « repas petit budget et diététique ». Les participants élaborent un menu, avant de faire les courses, de préparer et de partager le repas.

L'idée

Une verrine est en préparation dans la cuisine de la maison des familles du quartier Brossollette, à Mayenne, mardi, en fin de matinée. Marie Taburet et Touria Lefèvre, adhérentes aux Possibles, s'appliquent à poser des morceaux de kiwi sur du yaourt au lait de chèvre lors d'un atelier repas petit budget et diététique, organisé par l'association.

« Au départ, on échangeait des idées de repas au Sel (le système d'échange local), indique Geneviève Lejeune, l'une des référentes. Un jour, quelqu'un a donné une recette avec du pain rassis et d'autres ont repris l'idée. Puis en septembre, une étudiante en BTS diététique est venue en stage aux Possibles (Lou Fourré). Ça allait bien avec l'idée de partage de recettes. »

Choix du menu, courses, cuisine...

L'atelier, créé à l'automne 2023, accueille au maximum six personnes, toutes adhérentes aux Possibles. Il se déroule en deux temps. Une première séance est dédiée au choix du menu. La contrainte : il doit coûter moins de 5 € par personne. Après l'avoir consulté, Lou Fourré, repartie étudier dans le Finistère, donne des conseils nutritionnels par mail.

Pour trouver des aliments aux meilleurs prix, les participantes les comparent dans plusieurs magasins, voire au marché de Mayenne. L'idée : cuisiner des produits locaux, de saison et bio. Une fois la nourriture achetée, place à la préparation puis au partage du repas.

Alors que les desserts prennent forme, Merik Galoian finalise le plat. Elle



Marie Taburet et Touria Lefèvre, adhérentes aux Possibles, cuisinent sous le regard de Geneviève Lejeune, l'une des référentes de l'atelier repas petit budget et diététique. | PHOTO : OUEST-FRANCE

mélange des morceaux de poulet dans une sauce. Parmi les ingrédients : noix, curry, ail, paprika et diverses épices. « La recette, c'est un satsivi de Géorgie, écrit-elle sur son téléphone, dans une application de traduction. C'est un plat de fête que l'on mange pour les anniversaires, Noël ou les mariages. »

D'origine géorgienne, Merik Galoian a vécu plusieurs années à Novossibirsk, en Russie. Si son français s'améliore depuis qu'elle a rejoint Mayenne, il y a environ un an, elle s'exprime plus facilement en russe.

Interrogée sur ce qui lui plaît dans les ateliers de cuisine, elle répond par écrit : « On est tous amicaux. Nous nous entraînons et apprenons des recettes les uns les autres. »

« Connaître les cuisines d'ailleurs »

« Ce qui m'intéresse, c'est de faire ensemble, témoigne Marie Taburet. Ça permet de connaître les us et coutumes de différents pays. Puis cela montre que l'on peut bien manger avec un petit budget. » Touria Lefèvre, ajoute : « Je suis curieuse de

goûter des cuisines d'ailleurs. Et ça permet de rencontrer du monde en petit comité. »

Le menu du jour coûte 4,90 € par personne. Il comprend une entrée (carottes râpées), un plat (poulet fermier bio avec de la sauce, du riz et de la salade verte) ainsi qu'un dessert (verrine). « On peut manger sainement sans que cela coûte trop cher », commente Sophie Charrier, chargée d'insertion aux Possibles, venue partager le repas.

Martin BOISSEREAU.

Ouest France

Jeudi 25 avril 2024