



ATELIERS CULINAIRES « ALIMENTATION DURABLE » POUR LES ETUDIANTS

« Qu'est-ce qu'on mange au Kot ? »

Avec le soutien de Bruxelles Environnement, Marino Du Bus a, dans le cadre de l'appel à projet alimentation durable, proposé des ateliers culinaires sains et savoureux aux étudiants de l'ULB.

Ce projet nommé « Qu'est-ce qu'on mange au kot ? » avait pour objectif de sensibiliser les étudiants à une alimentation qui soit respectueuse de l'environnement, et ce par l'intermédiaire d'ateliers culinaires. En partant des habitudes de chacun, le but était d'une part de faire réfléchir les étudiants à leurs pratiques quotidiennes en termes d'alimentation. D'autre part, le projet souhaitait proposer des pistes et des idées concrètes pour adopter une alimentation durable et saine pour la santé.

CONTEXTE

« Qu'est-ce qu'on mange au Kot ? » propose donc une série d'ateliers culinaires vitalité.

L'objectif est de donner des cours de cuisine simple dans le but de revisiter le contenu des placards, du frigo ou encore de la liste de courses. Ainsi, les participants apprennent à égayer le contenu de leurs assiettes et font le plein de recettes savoureuses et de saison.

Lors de ces ateliers, de multiples questions sont abordées :

Que manger le matin ? Comment contourner le quatuor pain/pâtes/pitta/pizza ? Comment cuisiner les légumes et au fait, quels légumes ? Quelles protéines et quid des céréales ? Les sauces qui sauvent, les douceurs peps et quel en-cas à l'intercours ? Que manger pendant le blocus ? ... sont autant de questions auxquelles « Qu'est-ce qu'on mange au kot ? » propose des alternatives et des solutions.

UN BRIN DE METHODE

Pour aborder la question de l'alimentation durable, les ateliers culinaires ont tenté d'aborder auprès des étudiants les thématiques suivantes :

- notions de base d'une alimentation saine et simple, à moindre coût, axée sur la notion de vitalité.



- sélection d'ingrédients de culture ou fabrication locale et raisonnée (bio ou fermière), de saison, issus de filières courtes, les moins transformés possible, présentés en vrac ou les moins emballés possible.
- notions de base et fonctions des groupes de nutriments vitaux (protéines, végétaux, lipides, hydrates de carbone, eau) et répartition par repas ou journée.
- critères de sélection des aliments (ex : viande versus protéines végétales).
- introduction de préparations simples (tels que le cru, la cuisson vapeur ou four basse température)

REALISATIONS

Grâce au soutien de Bruxelles Environnement et par la mise en place d'une collaboration avec la Coordination Environnementale de l'ULB, plusieurs initiatives ont pu être réalisées :

- Atelier : « **L'assiette du kotteur qui a la pêche** ». Cet atelier culinaire proposait une entrée, un plat et un dessert. L'entrée étant une salade de crudités automnales, avec des graines de tournesol et de sésame rôties. Le tout accompagné d'une vinaigrette huile de noix et olive. Le plat quant à lui se composait de lentilles germées et légumes à toute vapeur, avec une sauce huile d'olive, thym, zeste et chair de citron. Enfin, le repas s'est terminé par un dessert composé de pommes et poires vapeur, accompagnées d'une sauce au sirop de Liège et d'une crème végétale.
- Atelier : « **L'Asie dans ton assiette** ». Cet atelier a permis aux étudiants d'apprendre à faire des rouleaux de printemps avec des légumes bien de chez nous et du curry asiatique.
- Les « **P'tits déj' PEPS** » sont proposés durant les périodes de blocus pour montrer l'importance d'un bon petit déjeuner complet, et ainsi bien commencer la journée.
- Animations sur l'avenue P. Héger : crackers vitalité (à base de flocons d'avoines et quasi pas de sucre, ni de graisses cuites)
- Lors de la fête du marché de l'ULB, des ateliers ont été proposés, en partenariat avec le cercle d'étudiants « Campus en Transition » : atelier sandwich vitalité et atelier graines germées: pain bio épeautre au levain, préparations à base de légumes, crème d'oléagineux, feta, crudités et herbes aromatiques de saison, tahinade santé, rillettes de sardines, houmous...
- Par ailleurs, une fois par mois, QQM est présent sur le « marché bon, local et de saison » de l'ULB. D'une part pour faire la promotion des ateliers culinaires organisés à l'attention des étudiants. D'autre part pour apporter des infos et des conseils recettes aux acheteurs du marché. Par exemple : crème de panais/épinard, crème de topinambours aux noisettes, chips de légumes...



BILAN

Ce projet pilote a clairement suscité l'intérêt des étudiants pour un changement de comportement par rapport à l'alimentation.

Initialement, le coût des ateliers s'élevait à 15€/séance et par personne. Mais pour les étudiants universitaires ce montant semblait trop élevé. Grâce au financement octroyé par Bruxelles-Environnement et à un partenariat avec la Coordination Environnementale de l'ULB, le prix des ateliers a pu être réduit à 5€/séance et par personne. Mais, vu le faible taux de participation des étudiants, ce nouveau montant restait toujours trop cher pour la plupart d'entre eux.

Par ailleurs, un frein identifié dans la mise en place d'un tel projet est celui du caractère ponctuel des agendas des étudiants. En effet, les étudiants ont souvent beaucoup d'activités, et de nombreux désistements ont lieu.



CONSEIL POUR FAIRE PAREIL

Pour poursuivre un tel projet, il faut impérativement mettre l'accent sur les initiatives organisées et ce sur les lieux de passage (type « petit déjeuner », atelier divers lors d'événements, etc.) et en collaboration avec d'autres associations actives.

Concernant le contenu des ateliers, il faut veiller à simplifier au maximum les recettes et limiter le nombre d'ingrédients. De plus, il est important de rappeler régulièrement le schéma alimentaire d'une journée et l'importance des légumes de saison et de la culture locale.

LA SUITE

Un groupe d'étudiants en communication réalise actuellement un travail sur la communication de « Qu'est-ce qu'on mange au kot ? ». Cela permettra sûrement d'ouvrir des portes pour poursuivre le projet.

Aussi, une recherche de partenaires financiers est en cours afin de poursuivre le projet.



L'ANECDOTE

- Lors des ateliers « sandwich vitalité » sur l'avenue P. Héger : « vous êtes là tous les jours ? »
- Question d'un étudiant : « C'est combien les cours ? » ; Réponse : « 5 € » ; Question de l'étudiant : « Pour toute l'année ? »
- En introduisant l'atelier, petit tour de table : Questions ; « Que mangez-vous le matin ? », Réponse ; « Ce que je trouve sur mon chemin »

PORTEUR DE PROJET

- **Qu'est-ce qu'on mange au Kot ?**- Ateliers de cuisine joyeuse
- **Responsable du projet** : Marie-Noëlle du Bus (Marino)
- **Contacts** : 02/779.14.06 – 0477/.49.96.19 – marino@questcequonmange.eu
- www.questcequonmangeaukot.eu

