

Vos communes

SAINT-MAXIMIN

## Ateliers cuisine et conférences pour la transition alimentaire



3/4 : la conférence de Sarah Juhasz Photo Le DL

**Vendredi et samedi, élus et habitants ont marqué le lancement du mois de la transition alimentaire avec des conférences et des ateliers cuisine.**

Le lancement du mois de la transition alimentaire a débuté vendredi soir, à Saint-Maximin, avec le film de Damien Artero sur une aventure sportive vécue avec une alimentation végétale crue.

Samedi, Élodie Comparetti, de la société Cheff'Elod, a mené un atelier cuisine : elle a encadré des adultes et des enfants pour préparer des plats utilisant des légumes de producteurs locaux et des épices du Comptoir des arômes, de Pontcharra. Ainsi, entre autres, de superbes « rouleaux de printemps aux légumes d'octobre et truite façon

haddock » ont recouvert les assiettes qui ont rapidement été vidées de leur contenu, une fois venue l'heure de manger.

En début d'après-midi, Sarah Juhasz a présenté les bienfaits de la naturopathie, qui cherche à supprimer la cause d'une maladie et non à plaquer un traitement dessus. Citant Hippocrate – "que ton alimentation soit ton seul médicament" – elle a montré les méfaits d'une mauvaise alimentation. Pour elle, « l'alimentation vitale est vivante, végétale et variée. L'assiette idéale est composée de 80 % de végétaux et de 20 % de protéines provenant de végétaux, œuf ou petits poissons sauvages ».

Le soir, les membres de l'Accorderie ont installé plusieurs ateliers cuisine du monde, pour permettre aux participants d'apprendre à réaliser un plat, ou plusieurs, qu'ils pouvaient ensuite emporter gratuitement : farfalles et fondue de poireaux, chakchouka feta et pois chiches, boulettes et purée de courge, poulet coco, curry, tomates et riz et enfin tajine de légumes. Le principe était de faire prendre conscience que « cuisiner local et bon, c'est pas cher ».

Les Accordeurs seront sur le marché de Pontcharra, de 8 h à 13 h, samedi 16 octobre, avec la même proposition de cuisiner puis emporter son plat gratuitement. Une carte des producteurs locaux est disponible sur [www.le-gresivaudan.fr/349-manger-local.htm](http://www.le-gresivaudan.fr/349-manger-local.htm)





L'atelier de l'Accorderie a permis aux participants de concocter des plats délicieux et peu chers avec des produits locaux. Photo Le DL 4/4 : l'atelier avec l'Accorderie Photo Le DL

SAINT-MAXIMIN

## Produits bio à la cantine : les conseils de l'association Un plus bio



*Catherine Brette (tout à droite) a présenté les combats d' « Un plus bio ». Photo Le DL*

Samedi, Catherine Brette, créatrice de l'association Un plus bio, est venue parler du bio dans les cantines. Ancienne conseillère départementale de 2001 à 2015, elle est vice-présidente de l'association.

### • “Moins de viande mais mieux de viande”

Un plus bio a travaillé sur les menus des cantines. « Il y a trop de protéines animales, et la viande est ce qui coûte le plus cher. Le credo est “Moins de viande mais mieux de viande”. Les cuisiniers de restauration collective savent proposer des recettes sans viande, avec des céréales et des légumes. Il faut travailler sur la formation des cuisiniers. Le livre “Je veux manger comme à la cantine bio” présente des recettes préparées par des cuisiniers bio », a pointé Catherine Brette.

Un autre objectif de l'association est de lutter contre le gaspillage alimentaire en collectivité. « 25 à 30 % d'un repas sont gaspillés. Si on résout le problème, cela dégage un budget pour proposer du bio. Il faut réduire la taille des récipients, tout en laissant la possibilité de se resservir. On peut revenir au plat collectif sur la table. Pour la

prise de conscience, les enfants peuvent peser les déchets tous les jours : ils répercuteront dans les familles ce qu'ils auront compris », estime la vice-présidente d'Un plus bio.

### • **Des parcelles communales pour fournir l'école**

Un plus bio se penche aussi sur la production agricole. « Il faut que les maraîchers volontaires puissent s'installer en bio », prône Catherine Brette. Véronique Juste-Lapied, 3<sup>e</sup> adjointe au maire, a annoncé que « Xavier Juste a fait l'inventaire des parcelles communales pouvant servir à planter des arbres, dont les fruits seraient distribués à l'école. Et on peut envisager un achat de terres pour compléter ».

Enfin, Catherine Brette conseille de « réfléchir à une mutualisation de moyens, pour adapter le nombre de repas et de personnel, plutôt que de reconstruire une cuisine dans chaque école. Un traiteur ou restaurateur local peut aussi fonctionner ».