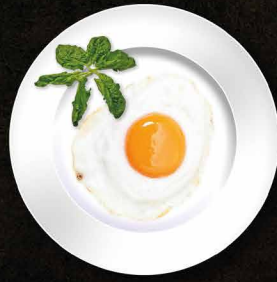


# Compte-rendu

## Atelier Cuisine au Café Bras - Vendredi 13 et 20 avril

### Familles Bio Plaisir



En tant que Territoire à énergie positive pour la croissance verte, Rodez Agglomération souhaite voir sur l'aire urbaine l'émergence de projets pour la préservation de la biodiversité et l'éducation à l'alimentation. C'est dans ce cadre que l'agglomération finance des actions de sensibilisations, notamment le Défi Familles Bio Plaisir.

Pour rappel, ce défi est né d'un travail collaboratif entre Progress et l'APABA, et a pour objectifs principaux :

la découverte de modes de consommation durables, et du monde de l'agriculture biologique, l'éducation à une alimentation saine et équilibrée, le partage de moments conviviaux et le tissage de liens sociaux entre les habitants. Le Défi Familles Bio Plaisir s'inscrit dans cette volonté de développement durable du territoire ruthénois.

Les 14 foyers inscrits depuis février tentent depuis deux mois d'augmenter leur consommation de produits bios et locaux sans augmenter leur budget. L'APABA les accompagne en leur proposant des trucs et astuces ainsi que des activités gratuites sur une période de six mois. Soirée jeux, visite de fermes, repas partagé, échanges avec une nutritionniste... et enfin, un cours de cuisine !

Les 13 et 20 avril, les familles inscrites au défi depuis le mois de février se sont rendues au Café Bras, à Rodez, pour rencontrer le Chef Christophe Chaillou...



Contact presse:



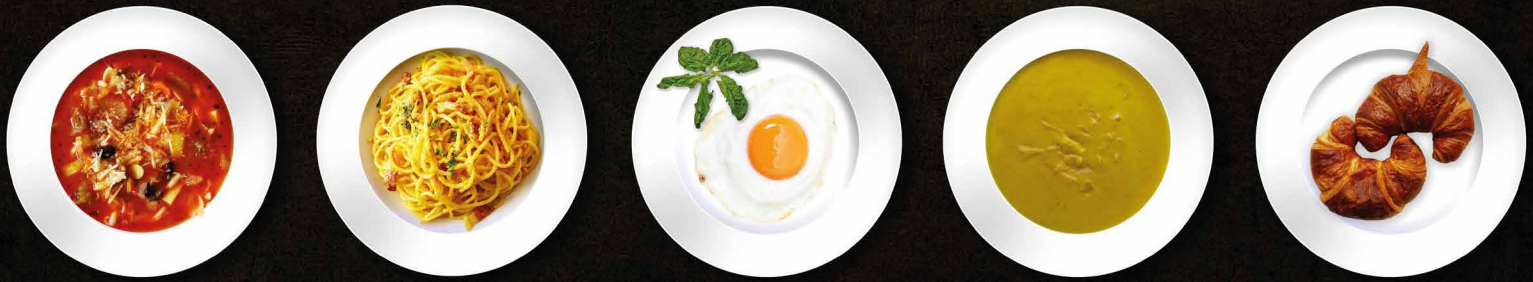
Lisa Spetz (APABA)  
06 98 72 88 00



# Compte-rendu

## Atelier Cuisine au Café Bras - Vendredi 13 et 20 avril

### Familles Bio Plaisir



Ambiance tamisée dans la salle dédiée aux cours de cuisines, mais c'est avec chaleur que nous sommes reçues (et oui, que des femmes pour le premier atelier !). Entrée en matière directe et très riche, les objectifs de la soirée sont exposés avec entrain. Tout d'abord, oui, nous sommes au café Bras, mais, non, ça sera facile et oui, rassurez-vous, ce que nous apprendrons sera reproductible chez vous. Très pédagogique et absolument dans le thème du Défi, le chef justifie tout d'abord le choix du morceau de viande que nous allons cuisiner. Petit moment scientifique où nous apprenons que les bas morceaux, moins coûteux, très musculeux mais goûteux, ont besoin de cuire longtemps et doucement pour solubiliser le collagène des fibres musculaire. Mais gare à l'évaporation : nous n'aimons pas les viandes sèches. Puis, nous sommes virtuellement transportés au marché pour découvrir tout un panel de légumes de saison. Le printemps tarde mais nous avons la chance d'avoir quelques nouveaux venus : oignons blanc, petit poireau, premiers navets et pousses de chou (fameux tanous). Mais aussi : épinards, scorsonères, blette (ou bette) et autres carottes... leçon d'épluchage, de découpage, de maniement de splendides couteaux japonais et de cuisine...au beurre ! Car pour préserver les qualités nutritives de ces légumes il faut les cuire doucement. On retiendra : légumes d'hiver se veut fondant, mais au printemps, croquants !

Trop riche pour être résumé en quelques lignes, l'important est que certaines participantes se sont réconciliées avec les épinards, d'autre avec le plaisir de cuisiner et toutes ont passé un très bon moment. En conclusion, il est possible d'acheter des produits bios et frais et de saison sans se ruiner car pour toute une tablée le budget est resté serré, et lorsqu'on prend du plaisir à cuisiner on aime aussi déguster.

