

Article du Trégor du 20 septembre 2018

Des ateliers culinaires accessibles à tous à la Biocoop



La cuisine de la Biocoop de Lannion a été entièrement refaite et le plan de travail et de cuisson est maintenant accessible aux personnes à mobilité réduite. (©Isabelle Philippet)

Depuis plus de quinze ans, Pascale Gourdon propose des ateliers culinaires dans les locaux de la Biocoop Traou An Douar, route de Trébeurden, à Lannion.

Depuis le mois de mars, la cuisine a été entièrement refaite. L'espace est très lumineux, chaleureux et donne envie, même au plus réfractaire, de cuisiner de bons petits plats. Le plan de travail et de cuisson a quant à lui été aménagé de façon à être accessible aux personnes à mobilité réduite.

Pas de viande au menu

Les ateliers se déroulent par groupe de deux personnes, dans une ambiance conviviale, le but étant de passer un bon moment. Deux recettes sont prévues à chaque session et la viande n'est évidemment pas au menu.

On étudie la recette, on sent les épices, on regarde, on touche les aliments et je propose différentes versions suivant les goûts.

Des recettes simples

Les recettes sont simples à réaliser et applicables ensuite au quotidien. Courge farcie aux lentilles, roulé d'aubergine, purée de légumes festive, maffé de légumes d'hiver ou encore paupiettes végétales, les ateliers permettent de découvrir des recettes variées, et donnant envie de déguster légumes de saison, céréales ou encore légumes secs. Mais surtout, ils sont une passerelle vers une alimentation saine, permettant ainsi d'améliorer sa santé.

On retrouve le plaisir de manger et l'écoute de ses vrais besoins. L'alimentation est quelque chose de très sensoriel quand on a à la base de bons aliments.

Des légumes et des fruits de saison et locaux

Formée à Paris auprès d'un groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids, la nutritionniste travaille uniquement avec des légumes et des fruits de saison et locaux. Son objectif : « Que les élèves prennent plaisir avec les légumes qui sont des aliments nécessaires à la santé, qu'ils découvrent des tas d'ingrédients et retrouvent le goût de manger et de désamorcer les croyances ».

Pratique : Biocoop Traou An Douar, route de Trébeurden, à Lannion. Ateliers sont ouverts à tout

public, dès l'âge de 12 ans, les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 et certains lundis, de 18 h 30 à 20 h 30. Inscriptions au 02 96 48 90 74.