



Communiqué de presse

Ariège - Aveyron - Haute-Garonne - Gers - Lot - Hautes-Pyrénées - Tarn - Tarn et Garonne



19 Janvier 2011

Nutrition et petit budget

La Mutualité Française Midi-Pyrénées et le centre social La Comète (Montauban) organisent un atelier « Nutrition et petit budget » le lundi 24 janvier 2011 de 13h30 à 17h. Entourés d'une diététicienne et d'un chef cuisinier, Anne Alassane (gagnante du concours Masterchef), les participants découvriront une recette de ravioles respectant l'équilibre alimentaire.

Le repas est un véritable moment de bien-être, de partage et de convivialité. Cependant, se nourrir n'est pas un acte banal de la vie quotidienne et bien manger est souvent associé à la quantité plutôt qu'à la qualité. Une alimentation équilibrée permet de conserver son capital santé et d'éviter les risques cardiovasculaires.

Dans cette optique, l'atelier nutrition et petit budget permet de découvrir et d'échanger des savoirs faire et des recettes orientales et européennes, tout en intégrant les bases et les principes d'une alimentation équilibrée avec un petit budget.

Grâce au partenariat avec Eric Sckievenne, maraîcher, les participants ont la possibilité de travailler des produits locaux, de saison, qui de part leurs tarifs raisonnables permettent la consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour et participent au respect de l'environnement (circuit de distribution court).

Deux ateliers avaient été réalisés en 2010 au cours desquels les habitantes des quartiers de Chaumes et de Beau Soleil avaient concocté un tagine de mouton aux pruneaux et aux amandes. Tandis que le chef Anne Alassane avait proposé un dessert à base de ces mêmes ingrédients.

Ces échanges donneront lieu à un livret de cuisine : nutrition et petit budget.

Contact presse :

Caroline Cottard – Chargée de communication

05 34 44 33 14 / 06 27 24 07 02

Caroline.cottard@mutualite-mhg.fr



Appelez le :

3935

Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe
Du lundi au vendredi de 9h à 19h