

france3-regions.francetvinfo.fr

Pays : France

Dynamisme : 481



Page 1/2

[Visualiser l'article](#)

Deux repas équilibrés pour 10 euros : à Clermont-Ferrand, des étudiants relèvent le défi



Deux repas équilibrés pour 10 euros : à Clermont-Ferrand, des étudiants relèvent le défi

Intervenants: Marine Dupuit, étudiante en STAPS / Grégoire Antoine, étudiant en hotellerie / Coralie Bonhomme, élève ingénieure agronome / Amandine Allezard, chargée de développement à la Smerra / Emeline Born, chargée de prévention, service santé universitaire - V. Riffard / B. Lebret / S. Salmon

Dix euros pour réaliser un repas pour 2 personnes. Des étudiants de Clermont-Ferrand disposaient de 1H30 pour relever le défi. Mercredi 29 mars, au CROUS, ces jeunes, à l'alimentation parfois déséquilibrée, ont ainsi participé à la finale du concours de cuisine Etudiants en Chef.

Tomates, carottes, endives, épinards... Pour les quatre finalistes du concours Etudiants en Chef, la plus grande difficulté est de travailler les légumes. Il est vrai que chez les étudiants, la consommation de légumes est trop souvent insuffisante.

« Ce ne sont pas des légumes que j'ai l'habitude de cuisiner » explique cette étudiante. Une habitude à changer ! Et c'est pour cette raison que le service santé universitaire essaie de les sensibiliser sur l'importance de l'équilibre alimentaire. Ce concours est l'occasion de rappeler les fondamentaux.

« On s'est aperçu qu'il y avait 14 % des étudiants qui ne mangeait pas de fruit ou de légume chaque jour... alors qu'il y a 63% de ces étudiants qui pensent manger équilibré » indique Amandine Allezard, chargée de développement dans une mutuelle étudiante.

france3-regions.francetvinfo.fr
Pays : France
Dynamisme : 481



[Visualiser l'article](#)

« On leur montre des choses simples... alors que pour eux cuisiner une carotte ou plusieurs légumes en même temps c'est compliqué » explique Emeline Born, chargée de prévention au Service santé universitaire de Clermont-Ferrand.

La leçon à retenir : la santé n'a pas de prix et cuisiner équilibré n'est pas plus cher que ça. Les étudiants en ont fait la démonstration avec ces menus complets réalisés pour seulement 5 euros par personne.