

ÉTUDIANTS
EN CHEF !



Le challenge de cuisine étudiante

2025



la protection sociale des étudiants

Qu'est-ce que le challenge de cuisine ?

Plus de neuf jeunes sur dix admettent avoir de mauvais comportements alimentaires* !

Manque de temps, de connaissances, d'équipement, de budget ou d'envie, **la SMERRA encourage les étudiants à découvrir des astuces pour une meilleure alimentation au quotidien !**



Challenge 2024 – La Rochelle

L'objectif du challenge est de sensibiliser tous les étudiants à une alimentation plus équilibrée grâce à un moment d'échanges et de convivialité pendant lequel chaque étudiant pourra libérer son esprit créatif et ses compétences culinaires.

Sarah Dridi, finaliste à St. Etienne : « *Je tenais à vous faire un retour concernant le challenge de cuisine. J'ai trouvé cette expérience très enrichissante tant sur le plan humain que technique. Ce challenge m'a donné l'occasion de faire de belles rencontres et de sortir de ma zone de confort, j'ai beaucoup apprécié. L'ambiance générale était vraiment conviviale, tant avec les encadrants, jury qu'avec les autres finalistes.* »



[Retour sur le challenge de cuisine en images](#)

Organisation du challenge

Le Challenge de cuisine a été organisé depuis 2015 dans dix grandes villes de France, avec plus d'une centaine de participants chaque année !

Déroulement du challenge en 2 phases :

- **1^{ère} phase (du 11 février au 9 mars 2025)**

Les étudiants envoient une recette équilibrée et de saison, réalisée avec peu d'équipement pour un budget maximum de 10€ le repas, avec photo, via [le formulaire en ligne](#).

> 4 finalistes sont sélectionnés selon une grille d'évaluation

- **2^{ème} phase (dernière semaine de mars)**

Les finalistes participent en présentiel à un exercice de cuisine pendant 2h30. Ils cuisinent un plat et un dessert avec un panier d'ingrédients imposés, dans un lieu mis à leur disposition avec du matériel de cuisine.

→ Le jury composé de professionnels (chefs cuisiniers, intervenants auprès des étudiants, professionnels de la nutrition...) et d'amateurs de cuisine, encourage les participants, évalue les plats, sélectionne un lauréat et récompense les étudiants finalistes.



Un œil sur les éditions précédentes

Depuis 2015, 10 villes de France participent au challenge :
Angoulême, Chambéry, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble,
La Rochelle, Lyon, Orléans, St-Etienne et Tours.



ÉTUDIANTS
EN CHEF !

Un œil sur les éditions précédentes

Des partenariats riches et variés :

Centre d'Information Jeunesse (CIJ), Crous, associations, lycées, résidence Séniors, ...



Plus d'une centaine de participants chaque année !

ÉTUDIANTS
EN CHEF !

Un œil sur les éditions précédentes

Des éditions riches et variées chaque année :

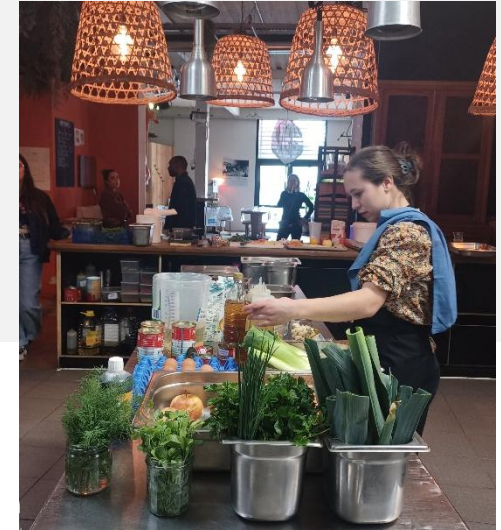
UNE EXPÉRIENCE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Lors de l'édition 2022, co-organisation de **l'événement en résidences seniors dans une dynamique intergénérationnelle** dans 2 villes : promouvoir une alimentation équilibrée et adaptée au besoin de chacun tout en favorisant le lien social entre les générations.



LE SOUTIEN À L'ALIMENTATION LOCALE ET DURABLE

Une attention particulière est portée sur la promotion d'une **alimentation durable**, impliquant des collaborations avec des **producteurs locaux**, privilégiant le **circuit court**.



ÉTUDIANTS
EN CHEF !

Un œil sur les éditions précédentes

Des retombées locales et nationales :



LA MONTAGNE À LA UNE VIE LOCALE SPORTS LOISIRS ÉCONOMIE

culinaire “Étudiant en chef” fait rimer économie et gastronomie

Malgré des contraintes de temps, de place et de budget, Adèle, Juliette, Sony et Jean Bosco ont l’habitude de cuisiner. Finalistes du challenge culinaire “Étudiant en chef”, ils dévoilent, à Clermont-Ferrand, les multiples avantages des “petits plats faits maison”.

M Article réservé aux abonnés

Par Maud Turcan
Publié le 30 mars 2022 à 07h00

A photograph of a chef in a white uniform standing behind a table at a competition. The table is covered with various ingredients and kitchen tools. A banner for SMERRA is visible in the background.

Incroyable! La calculatrice officielle instantanément la valeur de votre maison (vo...)

Incroyable! La calculatrice officielle instantanément la valeur de votre maison (vo...)

LA MONTAGNE VENDREDI 29 MARS 2024 7

Puy-de-Dôme → Actualité

CUISINE ■ Le concours organisé au Crous Dolet à Clermont-Ferrand montre que l’on peut bien manger sans se ruiner

Les étudiants en mode Top Chef

Que cuisiner quand on est étudiant ? Une éternelle question parfois sans réponse. Le concours de cuisine Smerra (*) montre qu’il est possible de bien manger, malgré une précarité étudiante persistante.

Adrien Fillon
adrien.fillon@centrefrance.com

Vous aussi, lorsque vous étiez étudiant, votre alimentation ne reposait que sur des pâtes ? Un cliché qui colle à la peau de toute une génération, et qu’on a du mal à gommer. Ce jeudi après-midi, on ne pourra pas dire que ces six étudiantes n’ont pas innové. Le Crous Dolet accueillait la finale régionale du concours de cuisine étudiant Smerra.

Poulet harissa, ananas à la poêle...
Les règles ? Deux heures de cuisine, avec un plat et un dessert à proposer avec des ingrédients imposés. L’occasion de montrer que malgré la précarité étudiante encore bien ancrée, il est possible de bien manger, avec de bons produits, pour pas si cher.

« Un concours qui promeut l’équilibre alimentaire », résume Linda Montabord, de la Smerra. Et ce ne sont pas les deux cuisiniers du Crous, Sébastien Fayollet et Aymeric Eyraud, qui diront le contraire. « Ce concours leur montre aussi qu’il y a de la malbouffe qui revient plus cher. Souvent, ils préfèrent prendre un kebab ou autre, alors qu’un bout de poulet et deux trois bricoles, ça fait mieux l’affaire », insistent-ils. « Il suffit de bien calculer son budget », opine la finaliste Eva, 17 ans, en licence biologie chimie. Au menu : poulet harissa et ananas à la poêle en dessert. En face, Anna et Lola partent sur un poulet avec des rôtis de pomme de terre, et des pancakes en dessert.

« Il suffit de bien calculer son budget »

Le chronomètre avance, les odeurs ouvrent l’appétit. Guilhem, 25 ans, scrute l’avancement des différentes équipes. Il a remporté le concours l’année dernière. « Je suis un amateur de bouffe », rigole-t-il. Il ne jure que par le fait maison avec des produits de qualité. « Il vaut mieux cuisiner soi-même plutôt que d’acheter des plats cuisinés. Il est tout à fait possible d’aller dans un supermarché et avoir des prix corrects. »

« Ce qu’il cuisine quand il n’a pas le temps ? » Des pâtes carbonara ! « Un peu cliché, mais on le pardonne. »

(*) La Smerra est un dispositif qui couvre les besoins des étudiants en matière de santé, prévention, assurance et garanties complémentaires.

REKETE. Bixiel et Sami, étudiants vénézuéliennes, ont proposé au jury un dessert typique de leur pays : une marquesa de chocolate, avec de l’ananas et de la pomme. PHOTO RÉMI OUGNE.

ÉTUDIANTS
EN CHEF !

Le livre de recettes

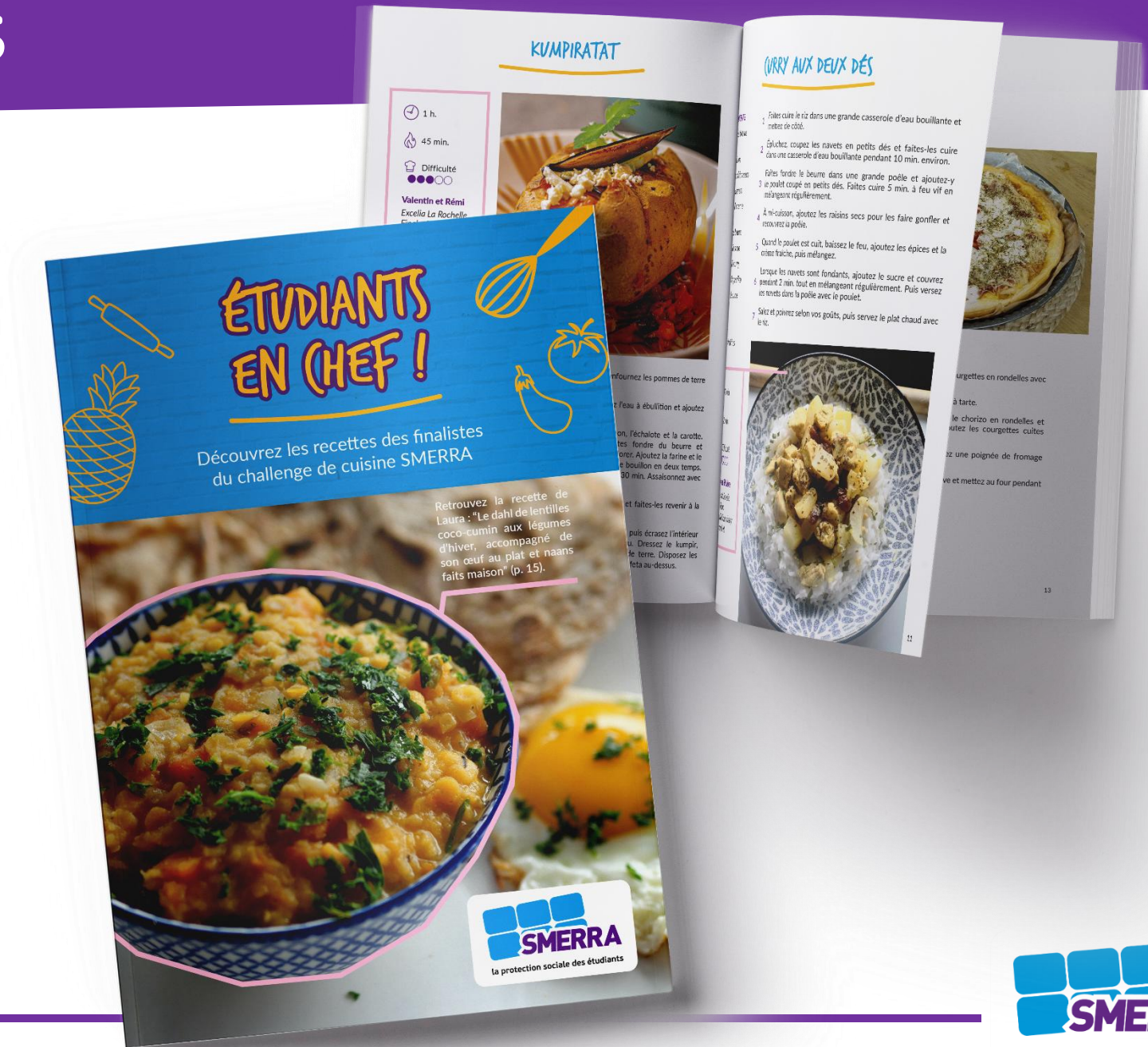
Pour chaque édition, un livre de recettes de cuisine est réalisé avec toutes les recettes des candidats !

[Livre de recettes 2022](#)

[Livre de recettes 2023](#)

[Livre de recettes 2024](#)

ÉTUDIANTS
EN CHEF !



Qui est la SMERRA ?

La SMERRA, acteur du mieux-vivre étudiant !

Santé, prévention, assurances, loisirs, logement : la SMERRA développe une approche globale des besoins étudiants depuis plus de 50 ans. Avec plus de 140 résidences étudiantes et 9 agences, la SMERRA accueille les étudiants en leur proposant toute une gamme de produits et services.

La SMERRA met en place des actions de prévention variées à destination des étudiants :

PRÉVENIR

Informier sur des thématiques de santé et les dispositifs existants pour accompagner les publics.

- brochures
- communications digitales
- ateliers et stands participatifs
- dépistages auditifs



PROTÉGER

Créer des environnements favorables à la santé pour orienter les jeunes vers des choix éclairés et responsables.

- distribution de matériel de prévention (préservatifs, bouchons d'oreilles, éthylotests et protections de verre)
- soutien aux associations étudiantes dans leurs initiatives de prévention par les pairs
- déambulation en milieu festif par des équipes d'étudiants formés à la démarche « d'aller-vers »



ÉDUQUER

Développer l'autonomie, la responsabilité et les capacités des individus pour inciter à des choix favorables et à plus de pouvoir d'agir sur leur propre santé.

- challenge de cuisine
- animations en établissement
- ateliers thématiques



ÉTUDIANTS
EN CHEF !

**Vous souhaitez plus d'informations
sur le Challenge de cuisine étudiant SMERRA ?**

Contactez-nous par email à : communication@uitsem.com

Si vous êtes déjà partenaire de la SMERRA,
rapprochez-vous de votre contact privilégié pour en
savoir plus sur le Challenge de cuisine.

