

## Alimentation

# Un atelier pour apprendre à cuisiner local et de saison à Nogent-le-Rotrou

Publié le 06/08/2021 à 15h47



Sandy Rouault (à gauche) éducatrice à l'environnement de l'association Athéna a animé l'atelier du Défi alimentation qui s'est déroulé au Chardon, le point de vente géré collectivement qui rassemble les productions bio du territoire en vente directe. Sidonie, Émile et Ségolène sont venus en famille pour participer à l'atelier cuisine. Rien ne vaut la pratique.

Le Chardon, le magasin des producteurs bio du Perche, a accueilli un des ateliers du Défi alimentation dont l'objectif est de manger mieux sans augmenter son budget alimentaire, jeudi 5 août. Six animations ont été programmées sur le territoire du Perche dans le cadre de cette opération de sensibilisation.

Douze personnes ont participé à l'atelier "Cuisiner local et de saison" qui s'est déroulé, jeudi 5 août, au sein du magasin des producteurs bio du Perche Le Chardon, sur la place Saint-Pol, à Nogent-le-Rotrou.

En passant de la théorie abordée d'une façon ludique sous forme de jeux à la pratique, les participants ont fait le plein de bons conseils et d'idées pour cuisiner autrement, faire évoluer leurs habitudes alimentaires.

« Nous avons programmé six animations dans l'année, de janvier à juin, mais à cause de la crise sanitaire nous avons été contraints de tout concentrer entre juin et août », explique Delphine Chapon, chargée de la sensibilisation et de l'animation au Parc naturel régional du Perche.

**A lire aussi :** [Manger bio, local et de saison, un défi lancé aux familles](#)

---

Recevez par mail notre newsletter loisirs et retrouvez les idées de sorties et d'activités dans votre région.

**JE M'INSCRIS**

---

## Un peu de théorie et beaucoup de pratique

Elle souligne : « Le Défi alimentation est une opération portée par la Région Centre Val de Loire. Sur le Perche, c'est l'association Athéna qui œuvre dans le domaine de l'éducation à l'environnement qui a été désigné pour effectuer les interventions et elle s'appuie sur des relais locaux notamment le Parc pour les animations ».

Les ateliers sont ouverts à tout le monde. « C'est plus un état d'esprit qu'un défi. C'est une démarche individuelle de citoyens qui s'interrogent sur leurs comportements dans la cuisine du quotidien. L'intérêt, c'est que les gens fassent la démarche de venir et soit dans une démarche de changement. Cette année, nous avons beaucoup travaillé sur l'alimentation, car c'est une thématique d'actualité en lien notamment avec le Projet alimentaire de territoire (PAT) qui est mené », précise Delphine Chapon.

**A lire aussi :** [Un projet alimentaire de territoire \(PAT\) en cours d'élaboration](#)

Sidonie, Émile et Ségolène, résidents secondaires dans le Perche ornais, sont venus en famille pour participer à l'atelier. Ils ont apprécié les jeux sur les légumes et fruits à classer selon leur saison de récolte.

Séparés en petits groupes, les participants sont ensuite passés à la pratique sous les regards bienveillants et complices de tous les producteurs dont les portraits sont affichés sur les murs du magasin.

**"Cet atelier a tenté les enfants, car ils aiment beaucoup cuisiner"**

Ils ont cuisiné trois recettes avec des ingrédients issus des producteurs locaux : Un tzatziki, « un régal à l'apéro sur une tartine », un chili végétarien à base d'aubergines et des galettes de flocons d'avoine concoctées par les plus jeunes participants Sidonie et Émile.

« Nous consultons l'agenda du Parc en ligne pour choisir des activités parmi celles proposées durant l'été. Cet atelier a tenté les enfants, car ils aiment beaucoup cuisiner. Quand nous sommes ici, nous consommons les produits locaux et nous privilégions les marchés et la vente directe chez les producteurs », souligne Ségolène, adepte des circuits courts.

**A lire aussi :** [Des projets alimentaires issus du local](#)

Actuellement en stage dans une association percheronne, Laëtitia et Matthieu sont eux étudiants en nutrition et ils sont ravis de découvrir les produits issus du territoire, leurs spécificités, leurs qualités. Plus tard, ils se voient bien ouvrir un cabinet de diététicien nutritionniste dans le Perche.

« C'est un territoire qui manque de professionnels dans le domaine de la santé et puis la région nous plaît ».

## Jocelyne Legros

 [Un atelier pour apprendre à cuisiner local et de saison à Nogent-le-Rotrou](#)

 [Un atelier pour apprendre à cuisiner local et de saison à Nogent-le-Rotrou](#)

 [Un atelier pour apprendre à cuisiner local et de saison à Nogent-le-Rotrou](#)

 [Un atelier pour apprendre à cuisiner local et de saison à Nogent-le-Rotrou](#)

 [Un atelier pour apprendre à cuisiner local et de saison à Nogent-le-Rotrou](#)

NOGENT-LE-ROTROU   LOISIRS   ECONOMIE   VIE PRATIQUE - CONSOMMATION   AGRICULTURE   GASTRONOMIE   L'ECHO DU PERCHE  
NOGENT-LE-ROTROU - LOISIRS

---

## A LIRE SUR L'ÉCHO

**Fait divers - Une plantation de cannabis découverte chez un couple de Louvilliers-lès-Perche**

L'Écho

**Vous accompagner à chaque étape de votre projet habitat**

## CONTENUS SPONSORISÉS

---

### Et si vous aviez investi 1000€ dans des actions Netflix il y a un an?

eToro | Sponsorisé

### Jeu le plus relaxant de 2021. Pas d'installation

Taonga: The Island Farm | Sponsorisé

Jouer

### Savez-vous combien coûte un monte-escalier ?

Devistresvite.fr | Sponsorisé

Devis En Ligne

### Une banque transparente

N26 | Sponsorisé

J'essaye

### Se détartre les dents sans aller chez le dentiste c'est maintenant possible

Actu Conso pour DentalClean | Sponsorisé

### Auvergne-rhone-alpes : Combien coûtera le ravalement de façade de votre maison ?

Mon-Artisan.pro | Sponsorisé

## Votre avis est précieux !

Aidez-nous à améliorer notre site en répondant à notre questionnaire.

Je donne mon avis