

Nogent-le-Rotrou → Vivre sa ville

DÉCOUVERTE ■ Un atelier cuisine dans le cadre des animations du Défi alimentation initié sur le territoire

Tout sur la conservation des légumes

Le Chardon, le magasin des producteurs bio du Perche, a accueilli, hier, un des ateliers du Défi alimentation sur le thème "conservation des légumes".

Jocelyne Legros

jocelyne.legros@centrefrance.com

Christine, Annie et Géraldine, trois copines, ont découvert, hier, deux techniques simples à mettre en pratique pour conserver les légumes : la stérilisation et la lacto fermentation. L'atelier s'est déroulé au sein du magasin de producteurs bio du Perche, le Chardon, à Nogent-le-Rotrou.

Guidées par Sandy Rouault, éducatrice à l'environnement de l'association Athéna, elles ont découvert, surprises, qu'il était possible de réaliser un gâteau, dans un bocal, selon le procédé de la stérilisation, mais aussi des carottes et des betteraves lactofermentées qui se conservent plusieurs mois. « C'est une technique de conservation qui favorise le développement des bactéries lactiques, très bénéfiques pour l'être humain », a souligné l'animatrice. Ravies de leurs découvertes, elles sont reparties avec leurs créations. Mais elles devront patienter quelques mois avant de les déguster.

« Ce programme d'animations est proposé dans le cadre du programme RaPAT'rie ton assiette, les rendez-vous pour mieux manger dans le Perche, qui re-



MOTIVÉES. Christine, Annie et Géraldine, les trois participantes à l'atelier qui s'est déroulé au sein du magasin de producteurs bio Le Chardon, ont découvert tous les secrets des procédés de conservation des légumes.

groupe les ateliers du Défi alimentation, les animations Jardiner au naturel et les ateliers de découverte des légumineuses.

Des ateliers ouverts à tous

« Pour toutes ces animations, nous sommes partis sur le principe d'ateliers itinérants, sur plusieurs lieux, avec une ouverture à un public varié. Tout cela est en lien avec le Projet alimentaire de territoire (PAT) qui est mené », souligne Delphine Cha-

pon, chargée de la sensibilisation et de l'animation au Parc naturel régional du Perche présente au Chardon.

En ouverture de l'atelier et avant de passer à la pratique, Sarah Gilsoul, productrice (Les Jardins de la rue) et co fondatrice du Chardon, a expliqué le fonctionnement du lieu aux trois participantes. En août 2021, le magasin de producteurs de la place Saint-Pol avait déjà ac-

cueilli un atelier du Défi alimentation sur le thème « Cuisiner local et de saison ».

Le prochain rendez-vous du Défi alimentation, est programmé le 21 septembre, de 14 h 30 à 17 heures, au jardin partagé de Souancé-au-Perche. « Il s'agit d'une initiation au jardinage naturel. Cet atelier devait avoir lieu le 18 juin, mais il a été annulé du fait de la chaleur caniculaire », précise Delphine Chapon. ■

→ REPÈRES



LES PARTENAIRES ■ Sandy Rouault (photo), éducatrice à l'environnement de l'association Athéna, a animé l'atelier cuisine. 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 effectue les interventions. Elle s'appuie sur des relais locaux notamment le Parc pour les animations.

DÉMARCHE ■ « 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 », souligne Delphine Chapon, chargée de la sensibilisation et de l'animation au Parc naturel régional du Perche.