

Atelier cuisine pour les étudiants d'Orléans La Source



ALIMENTATION

ÉDUCATION

LIEN SOCIAL

27/10/2025

Dix étudiants ont participé le 13 octobre dernier à un atelier cuisine organisé par le service de santé universitaire (SSU) dans les locaux d'ESOPÉ, l'épicerie solidaire soutenue par le Secours Catholique du Loiret. L'occasion pour eux de s'approprier des recettes équilibrées et de

partager un moment convivial.

Parmi les dix participants représentant diverses nationalités, seuls trois jeunes hommes s'étaient inscrits à cet atelier organisé chaque mois avec le concours d'une nutritionniste libéral, d'une infirmière du SSU et du directeur de l'ESOP. *"Je suis venu pour apprendre à cuisiner"* avoue Abdelhak, étudiant marocain en master 2 Sciences de l'environnement. Occupant une chambre en résidence universitaire, il ne fréquente pas beaucoup les 2 cuisines partagées accessibles à chaque étage de son immeuble.

"Ce soir, j'ai appris à cuisiner des légumes comme la courgette qui n'existent pas dans mon pays"

Fredy, étudiant béninois en Licence Sciences de la terre à l'Université d'Orléans

"Avec mes deux colocataires, on prend souvent le temps de concocter ensemble nos repas" indique en revanche Fredy, étudiant béninois en Licence Sciences de la terre qui surveille d'un œil la cuisson du riz au lait dont il a la charge ce soir avec un autre camarade. *"C'est l'occasion pour moi de découvrir des légumes comme la courgette qui n'existe pas dans mon pays".*

"Chaque mois, je choisis des recettes équilibrées autour d'une thématique : les légumineuses, la vitamine C..." explique Rachel Chevessier, nutritionniste qui propose des consultations sur RV 3 jours par mois au SSU. *"Dans votre assiette, vous devez avoir la moitié de légumes, un quart de protéines (viande, poisson, oeuf...) et un quart de féculent. Mais sur 10 repas, je vous autorise 2 repas plaisir où vous pouvez vous lâcher !"*

"J'ai apporté des tupperware pour qu'après le dîner, ils soient en mesure d'emporter les restes pour demain" précise Caroline, infirmière sur le campus qui sait que, faute de moyens, des étudiants se voient contraints de sauter des repas régulièrement.

Texte et Photos : Pierre DUSSIN

<https://loiret.secours-catholique.org/notre-actualite/atelier-cuisine-pour-les-etudiants-dorleans-la-source>