

## Ils apprennent à cuisiner équilibré

Depuis septembre, un groupe de résidents du foyer des jeunes travailleurs apprend à cuisiner équilibré et pas cher.



John Jugain, Émilie, Youssouf, Florence Guinfolleau et Alicia.

Le foyer des jeunes travailleurs (FJT) dispose d'une cuisine utilisée par les résidents le week-end et la semaine pour ceux qui ne mangent pas au self. « Nous avons remarqué que bon nombre de jeunes se font souvent des plats cuisinés ou des pizzas », confie John Jugain, animateur socio-éducatif du foyer. Nous avons donc mis en place une action, approuvée par l'Agence régionale de santé et la Région, qui nous soutient à hauteur de 1 800 €. »

L'action est aussi soutenue par la fondation de la Banque Populaire qui donne 1 300 €. Depuis septembre et jusqu'à la fin du mois, huit séances sont proposées aux jeunes, animées par une diététicienne libérale de Niort. « J'apprends aux résidents à faire des petits plats rapides, bons, pas chers et équilibrés », détaille Florence Guinfolleau. Le budget du repas est de 3 € par personne. « On travaille sur l'équilibre du menu

mais aussi sur les quantités. »

### « Monter en compétence »

Mardi soir, trois résidents, Alicia, Youssouf et Émilie ont concocté le menu. Au programme : soupe de légumes, lasagnes et salade de fruits frais. Peu après 18 h, tous commencent à éplucher les pommes de terre, les carottes et les poireaux pour la soupe. « C'est aussi un moyen de partager nos recettes », indiquent Alicia, qui suit par ailleurs une formation de cuisine, et Youssouf qui aime faire connaître des plats africains.

« On remarque que les jeunes veulent monter en compétence et en technique culinaire, ajoute la diététicienne. La mode des émissions télé de cuisine y est sans doute pour quelque chose. »

Regarder la vidéo sur [ouestfrance.fr](http://ouestfrance.fr)

S.C.