

Un atelier pour cuisiner céréales et légumineuses à Roubia



Un atelier cuisine animé par Clémence Bracon, diététicienne, a eu lieu à Roubia. Douze personnes étaient présentes, vivement intéressées pour apprendre à cuisiner les céréales et les légumineuses. Clémence Bracon explique : *"Ces aliments sont souvent absents de notre alimentation, par méconnaissance, par crainte de la difficulté à les cuisiner... Pourtant, leur valeur nutritionnelle peut nous permettre de réduire les apports carnés de nos repas, leur prix est attractif et leur production est le plus souvent locale"*. Cette initiative a été portée par la Maison Paysanne de l'Aude, dont l'objectif est de promouvoir les savoir-faire, les valeurs d'échange et d'entraide sur lesquelles s'appuie l'agriculture paysanne. Sur le terrain, cette action a été relayée par le Groupement d'achats des gourmands de l'Est Minervois (Gagem) qui regroupe aujourd'hui 130 citoyens-acheteurs bénévoles sur une trentaine de

communes de l'Est Minervois, dont Roubia.

L'objectif de ce groupement est notamment de privilégier les produits biologiques et/ou majoritairement locaux issus d'une agriculture paysanne, et d'acheter de manière groupée et sans intermédiaire pour obtenir de meilleurs prix.

Ce stage s'est déroulé dans une ambiance très conviviale avec des recettes faciles et des repas pris en commun des plus délicieux.