DÉLÉGATION DU MORBIHAN

https://morbihan.secours-catholique.org

" Bien vivre et bien manger" avec le Secours Catholique du Morbihan



ALIMENTATION

28/03/2024

L’équipe du Secours catholique d’Elven/Monterblanc accompagne Les familles en difficulté dans leur pratique

alimentaire. quatre rencontres ont permis à sept d’entre elles de découvrir la filière biologique : « *de la production à la consommation* » et de cuisiner « *plus sain, plus respectueux et surtout plus économique* ».

Découverte du Groupement des agriculteurs biologiques

Le 23 novembre 2023, à la salle Saint-Alban d’Elven (Morbihan), Daniel, Sylvie, Josiane, Adriana, Alexandre et Max ont rencontré Julien, l’animateur du Groupement des agriculteurs biologiques. L’occasion pour les uns et les autres de dire leur lien avec l’alimentation et de découvrir des parcours individuels riches en savoir et en expérience. Jean-Yves, restaurateur local à « l’Allée Champs », qui ne cuisine que des produits biologiques locaux, est venu enrichir ce temps de partage en faisant déguster des lasagnes de sa confection.

C'est un projet qui prend vie et qui, on espère, va perdurer. L'alimentation digne est devenue un axe prioritaire. L’alimentation saine est devenue vecteur de santé

Sylvie responsable de l'épicerie

Visite d'une ferme pas comme les autres

En décembre, le groupe s'est rendu à la ferme de Rosélène où la maraîchère et son mari ont fait le choix de produire sur une surface réduite en fonction de la demande. Un travail à l'ancienne, fait à la main ou à l’aide d'un cheval, Lors du goûter, Rosélène a évoqué ses réussites mais aussi ses inquiétudes.

Elle a ému les participants quand elle a dit :

" *Nous aimons notre métier, nous avons choisi de le pratiquer à notre manière, mais aujourd’hui, nous sommes des travailleurs précaires !* "

Un repas sain et simple

Une semaine plus tard les participants sont revenus à Monterblanc dans les locaux de l’épicerie pour cuisiner ensemble avec Marie, diététicienne. Au menu, une entrée festive avec de la pâte feuilletée, des champignons et de l’ortie « *pour sa valeur nutritive très intéressante* », plus une courgette farcie au four, le tout servi avec des tisanes à base de plantes locales comme du fenouil ou de la fleur d’aubépine.

Les participants ont pu découvrir aussi la **marmite norvégienne :** dans un caisson, ou un sac garni d'isolant thermique, on place une casserole (ou un autre récipient muni d'un couvercle contenant un plat dont la cuisson a été démarrée sur le feu. Dans cette enceinte isolée, le plat va continuer à cuire sans aucune source d'énergie extérieure, en refroidissant lentement. À l’intérieur un petit épeautre aux céréales.

Dans une Biocoop

La dernière rencontre s'est dérouée le 20 janvier 2024 à la Biocoop de Saint-Avé. Julien a présenté le groupe à Mathieu, le responsable du magasin, qui a su partager avec conviction son engagement au service de sa clientèle. Les visiteurs ont découvert le fonctionnement de la filière Biocoop, le circuit des produits qui vont du producteur aux rayons, l’importance de la vente en vrac.

Avant de se quitter, le groupe a.fait un premier bilan de sa visite du jour et de l’ensemble de l’animation proposée. La satisfaction était générale. Daniel a constaté "*que les épices en vrac étaient de très bonne qualité et bon marché*",. Adriana d’origine ukrainienne a raconté l’importance dans son pays du jardin familial et des conserves qui assurent la subsistance d’une famille durant l’hiver.

J’ai découvert beaucoup de choses nouvelles, comment fonctionne l’alimentation en France, comment aussi se déroule un repas ! »

Adriana d'origine ukrainienne

https://morbihan.secours-catholique.org/notre-actualite/vivre-le-bien-vivre-bien-manger-en-morbihan