

CONCOURS CUISINE

LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES



SOMMAIRE

- P1 FOU DE CHOCOLAT
- P1 20 MINUTES CHRONO
- P2 ENTRE AMI.ES
- P2 COMME À LA MAISON
- P3 ANTI-GASPI
- P3 RÉGAL VÉGÉ -TARIEN
-TALIEN

FOU DE CHOCOLAT

Le chocolat, votre péché mignon ? Noir, au lait, blanc, aux noisettes, aux éclats de fève de cacao... À croquer en tablette, à boire chaud ou froid, en glaçage sur un gâteau, en tarte avec des fruits, en fondue...

Les possibilités de le déguster sont infinies !

Rien de tel qu'un morceau de chocolat pour nous remonter le moral, grâce à sa teneur en magnésium aux effets antidépresseur et en substances stimulantes pour favoriser notre équilibre psychique.

Profitons-en pour nous faire plaisir !

20 MINUTES CHRONO

Le temps et la motivation peuvent vous manquer pour préparer votre repas. Vous n'appréciez pas forcément éplucher les légumes, les émincer, surveiller la cuisson, goûter pour rectifier l'assaisonnement ...

En 20 minutes seulement, vous pouvez concocter un repas qui comblera vos besoins physiologiques, mais aussi émotionnels. Et qui sait, vous allez peut-être apprécier cette nouvelle activité !

À vos fourneaux pour proposer à tou.tes vos recettes d'étudiant.e pressé.e !

ENTRE AMI.ES

Vos ami.es débarquent chez vous à l'improviste ? L'apéro se prolonge ? C'est l'occasion de leur faire découvrir vos talents culinaires.

Moment de partage, de convivialité, de générosité, le repas est un élément essentiel pour tisser ou renforcer des liens sociaux.

Partagez-nous vos recettes favorites pour des repas à la bonne franquette ! Tout est permis : pasta, apéro, quiche, ... salé ou sucré, végétales ou non...



COMME A LA MAISON

Chacun.e d'entre nous a des souvenirs gourmands de notre enfance, des goûters après l'école ou bien des repas de famille aux odeurs d'épices, de cannelle ou d'orange. De temps en temps, nous avons envie, besoin, de retrouver ces saveurs. Émotionnellement, elles nous font beaucoup de bien. Elles réchauffent notre cœur.

Ce concours peut être le moment de proposer ces recettes. Si elles vous ont déjà été transmises, à vous de les faire évoluer selon vos envies. Si ce n'est pas le cas, profitez-en pour appeler votre famille, prendre de leurs nouvelles et permettre à ces recettes de perdurer dans le temps.

La cuisine est en constant mouvement, elle se partage, se



transmet, se réinvente à chaque repas. Faites nous découvrir vos trésors gourmands !

ANTI-GASPI

Un fond de farine ? De riz ? Une boîte de sardines ? Un reste de ratatouille ou de purée ? Vous n'avez pas suffisamment anticipé vos courses alimentaires et votre budget est serré ?

Vos placards contiennent certainement de véritables trésors. Qu'allez-vous pouvoir faire de ces fonds de paquets, de vos restes de plats préparés ?

Vous pouvez faire appel à votre créativité afin de trouver des astuces pour ne pas jeter ces aliments. Qui sait, vous allez peut-être découvrir une nouvelle recette très goûteuse !

RÉGAL VÉGÉ (-TARIEN -TALIEN)

Que ce soit pour des raisons éthiques, politiques, environnementales... ou économiques, la plupart des étudiant.es choisissent ou subissent une alimentation plus végétale dès leur arrivée à l'université.

Ce n'est pas une problématique en soit si les produits carnés sont remplacés par suffisamment de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, soja...) ou dérivés (tofu, miso...). Ce peut être l'occasion

d'ouvrir sa palette gustative, avec des galettes, des falafels, des currys....

Surprenez-nous avec des recettes végé (-tarienne, -talienne) à base de céréales (pâtes, riz, quinoa, pommes de terre...), de légumineuses et de légumes crus ou cuits de saison (épinards, courges, choux, carottes, poireaux, pommes, poires, agrumes...).

À vos casseroles pour nous concocter de jolis plats colorés, vitaminés grâce à ces légumes et fruits d'automne.