



DÉLÉGATION DU VAR

<https://var.secours-catholique.org>

Nutrition solidaire à Lorgues

ALIMENTATION

12/02/2024

Nutrition solidaire

Le 15 décembre dernier s'est tenu à Lorgues, dans les locaux du Cada (Centre d'accueil des demandeurs d'asile), le dernier atelier nutrition de l'année 2023. Ces ateliers sont le fruit d'un partenariat entre le Secours Catholique, le Conseil départemental du Var, Promosoins-UDV, CODES 83, le CCAS et la PMI de Vidauban.

Au-delà de l'aide alimentaire nécessaire face à la hausse de la précarité alimentaire, sur fond de contexte inflationniste, la nutrition fait partie intégrante du champ de la solidarité pour le Secours Catholique. C'est pourquoi la délégation du Var s'est associée à ses partenaires pour organiser depuis près d'un an des ateliers solidaires nutrition.

Ce dernier atelier de l'année a été l'occasion de réexpliquer les différents éléments d'un budget et de partager de précieuses idées pour économiser, mais aussi d'élaborer un menu festif et bon marché en vue des fêtes de fin d'année.

Nutrition et économies

L'atelier a rencontré un franc succès avec la participation record de près de 30 personnes. Chacun a mis ses talents au service du groupe en proposant des idées ou en essayant de traduire en anglais les échanges en cours.

Parmi les idées pour économiser : faire ses courses le ventre plein et dans un petit magasin ce qui limite les tentations ; composer des menus ; préparer une liste et la suivre... ou encore cuisiner soi-même au lieu d'aller au restaurant. Et parmi les recettes festives et peu onéreuses : cappuccino de butternut, chips de légumes, gâteau roulé aux zestes de citron et roses des sables... Bon appétit !

Tiphaine de Varax

<https://var.secours-catholique.org/notre-actualite/nutrition-solidaire>