

Atelier cuisine à Reignier : alimentation digne et convivialité



ALIMENTATION

21/05/2026

Le 17 mars 2026, une journée riche en saveurs et en partage a réuni des personnes accompagnées, des bénévoles et quatre jeunes du lycée Jeanne Antide de Reignier. Au cœur de cet atelier : la préparation collective de lasagnes au saumon. Bien plus

qu'un simple cours de cuisine, cet événement s'inscrivait dans une démarche engagée pour promouvoir l'alimentation saine et accessible, car ce plat maison a été comparé à son équivalent industriel.

Dès leur arrivée, les participants ont été accueillis dans un cadre chaleureux, où tout était mis en place. La recette des lasagnes au saumon leur a été présentée dans les règles de l'art, avant de se répartir en petits groupes collaboratifs.

Chaque personne a contribué à une étape clé de la préparation :

- Nettoyage, épluchage et découpe des légumes (oignons, épinards) ;
- Préparation du saumon, du fromage et de la sauce béchamel ;
- Précuisson des pâtes à lasagnes.

« Nous avons ensuite disposé les ingrédients couche par couche dans un grand plat rectangulaire, avant de l'enfourner à 180°C pour 45 minutes de cuisson », racontent les participants avec enthousiasme. « Nous avons attendu impatientement et avec enthousiasme la cuisson du plat, que nous avons dégusté ensemble. Ces lasagnes ont été appréciées à l'unanimité ». La comparaison avec un plat industriel réchauffé par les jeunes a été sans appel : « Le plat industriel était fade, sans texture, presque sans goût... À côté, nos lasagnes maison explosaient de saveurs. On sentait chaque ingrédient, chaque effort. Et en plus, on savait exactement ce qu'on mangeait ! »

Au-delà des aspects nutritionnels et écologiques, cet atelier a confirmé que la cuisine est un formidable outil de partage et d'inclusion sociale. « Cette journée était joyeuse et conviviale, les jeunes du lycée Jeanne Antide étaient très ouverts, sympathiques et positifs. Tout le monde a été content, très satisfait de la journée et des belles expériences partagées. Nous sommes prêts à recommencer ! »

L'approche proposée par les lycéens a favorisé l'entraide et la valorisation de chaque acteur, qui sont au cœur du projet du Secours Catholique. L'organisation d'actions collectives et participatives au sein des équipes a pour but de renforcer le développement du pouvoir d'agir à l'endroit des personnes vulnérables. Par le biais de la collaboration, chacun peut faire connaître ses idées et trouver une place au

sein d'un groupe.

Sur la thématique de l'alimentation, l'engagement du Secours Catholique est guidé par une vision claire : permettre à chaque personne d'accéder sans discrimination à une alimentation sûre, diversifiée, en quantité suffisante, de bonne qualité gustative et nutritionnelle, produite dans des conditions socialement et écologiquement durables.



<https://hautesavoie.secours-catholique.org/notre-actualite/atelier-cuisine-reignier-alimentation-digne-et-convivialite>