

DÉVELOPPEMENT DURABLE, SANTÉ

Le bien manger à la table des marchés brestois

Mis en ligne le **mardi 15 mars 2022**

Dans le cadre du projet alimentaire métropolitain et avec la ville de Brest, des animations autour du bien manger se déroulent actuellement sur les marchés alimentaires brestois. Une manière de redécouvrir à manger sainement... et en faisant souvent des économies.



Le marché de Kérinou a ouvert le bal ce mardi après-midi, avec une première animation autour du bien manger avec des produits de saison. Lancée par la ville de Brest, en partenariat avec l'association [Aux goûts du jour](#), l'opération va se reproduire sur quatre autres marchés de la ville.

Accompagner une dynamique

« **Nous observons sur nos marchés alimentaire un engouement des habitants à revenir, notamment depuis la crise sanitaire.** Cela a sans doute accéléré le besoin de savoir ce que l'on mange, et l'envie de soutenir aussi les producteurs locaux », relève Karelle Hermenier, adjointe au maire en charge de la dynamique commerciale et des halles et marchés.

Dans la droite ligne du [projet alimentaire métropolitain](#), la ville de Brest a donc souhaité accompagner cette nouvelle dynamique, et proposer aux Brestoises et Brestois des animations à la fois ludiques et utiles, dans un cadre convivial.

Cuisine du quotidien

Dès ce mardi 15 mars, l'association Aux goûts du jour a donc posé son étal sur le marché de Kérinou, pour proposer des **trucs, astuces et bons conseils autour de l'alimentation durable, et anti-gaspi**. Une animation sur fond de bonne humeur et de produits simples... avec des recettes tout aussi accessibles : « *L'idée c'est d'être dans la cuisine du quotidien, en présentant aussi des **produits bons pour la santé, et économiquement accessibles**, comme les légumes et légumineuses, que l'on ne sait pas toujours bien cuisiner* », explique Emmeline Verriest, directrice de l'association Aux goûts du jour.

Anti-gaspi dans l'assiette et le porte-monnaie

Apprendre à ne plus gâcher la demi-baguette qui reste, en en faisant un pain perdu salé, s'initier à cuisiner aussi le vert des poireaux, ou tout simplement à accommoder un reste de poêlée de légumes pour en faire un repas complet... **les possibilités sont légion, pour manger mieux et moins cher !** « *Nous nous accommodons à notre public, à leurs demandes sur tel ou tel aliment. Ceux qui le désirent peuvent se mettre aux fourneaux avec nous, et tout le monde est invité à goûter les préparations* », sourit la représentante d'Aux goûts du jour. Les recettes et astuces dont à retrouver sur le site internet de l'association.

Quatre temps d'animations, à découvrir [sur cette page](#), sont encore à retrouver sur les marchés brestoïses, d'ici au 26 mars, dans toute la ville. Une savoureuse manière de remettre l'eau à la bouche du plus grand nombre !

Partager cet article

-  Facebook
-  Twitter
-  E-Mail
-  Viadeo
-  LinkedIn
-  Pinterest



≡ RETOUR À LA LISTE



Brest
MÉTROPOLE & VILLE

HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 33 50 50
Lundi au Vendredi : 8h30-17h30
Samedi : 9h-12h

HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02 98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :

02 98 00 80 80

Lundi au Vendredi : 8h30-17h30

Samedi : 9h-12h