

# Cours de cuisine saine et facile pour les étudiants de « TC Cook »

lundi 02.04.2012, 05:31 - La Voix du Nord



Les étudiants écoutent avec intérêt avant de préparer puis de déguster de bons petits plats.

## | GOÛT |

La brasserie Arthur était fermée jeudi mais son nouveau patron, M. Lefèvre, recevait des invités peu ordinaires en cuisine. ...

Neuf étudiants de l'IUT techniques de commercialisation ont enfilé leurs tabliers avec une même envie : apprendre à cuisiner. C'est dans le cadre d'un projet tuteuré qu'est né « TC Cook », il y a trois ans. Repris depuis septembre par quatre étudiants de deuxième année, il vise à promouvoir la cuisine équilibrée chez les jeunes. « Quand on devient étudiant ce n'est pas toujours évident de bien cuisiner, explique Alexis, un des élèves en charge du projet.

On a peu d'argent, de temps ou on n'a juste pas forcément appris. On en avait marre de toujours manger la même chose ». Pour le chef cuisinier, Laurent Meresse, cuisiner est une passion qu'il aime transmettre : « J'explique aux jeunes qu'on peut cuisiner rapidement des repas sains, pas chers et bons. » M. Lefèvre met lui aussi la main à la pâte et partage ses astuces de cuisinier. Au menu du jour : tartare de boeuf et frites suivi d'un feuilletté de mascarpone aux fruits rouges. Les étudiants préparent chacun leur plat avec enthousiasme et toujours dans la rigolade. Beaucoup ont déjà participé au cours et reviennent pour en apprendre plus. « Ils partent toujours satisfaits et veulent souvent revenir. On n'a malheureusement parfois pas assez de place pour tout le monde », explique Alexis.

Les étudiants de TC Cook organisent en parallèle d'autres actions autour de l'alimentation : petits déjeuners à l'IUT ou encore concours de cuisine inspirés de l'émission télévisée Un Dîner presque parfait.

Le troisième cours de cuisine de l'année s'achève autour d'une grande table de la brasserie. Les apprentis cuisiniers peuvent enfin déguster le plat qu'ils ont concocté. Un moment de convivialité qui fait aussi partie du plaisir de cuisiner. • L. W. (CLP)