

# Cuisine d'ici et d'ailleurs avec la MJC Étoile

Par L'Est Républicain - 10 oct. 2021 à 17:28 - Temps de lecture : 1 min



Une salade aux graines au menu de Lucette (à droite).

Lucette Barthélémy propose des ateliers de cuisine créative, animés par elle-même, des cuisiniers originaires de différents horizons, mais aussi des pâtisseries et chocolatiers talentueux pour des soirées thématiques.

Un panier d'automne en couleur et saveur était le thème de ce premier atelier. Pour lancer les festivités, un rappel pour un mode de vie plus équilibré a été fait par l'animatrice. Diététicienne de formation, elle a surfé sur les petits pas alimentaires qui, au final, font une grande différence. Elle a rappelé les aliments à augmenter, ceux vers qui il faut aller et ceux qu'il faut réduire. Mais aussi manger et bouger pour une bonne qualité de vie.

L'automne a été mis en vedette avec une soupe au melon, une tarte tatin aux cèpes, des gnocchis de potimarron et aux dés de courge butternut, pour terminer avec un fondant chocolat et betterave rouge, figue rôtie au coulis d'orange.

L'atelier de Lucette offre une immersion culturelle unique grâce à la cuisine et à la rencontre avec les intervenants. Un échange de savoirs, de techniques et de saveurs dans un esprit de partage et de convivialité. De purs instants de bonheur gustatifs pour les participants qui se retrouvent maintenant le premier samedi de chaque mois.

---

MJC Étoile, 14 rue d'Amsterdam, 54500 Vandœuvre-lès-Nancy, au 03 83 55 53 35 ou [mjc-etoile.com](http://mjc-etoile.com).