



santé  
famille  
retraite  
services

# La Mutualité Sociale Agricole de Franche-Comté

*vous  
informe*

## Atelier cuisine

### La MSA s'engage pour une alimentation saine et équilibrée

Le lundi 5 juin, dix personnes ont participé à un atelier cuisine organisé par les élus de MSA de Franche-Comté au restaurant « Les Papillons » situé à Pontarlier, sous la houlette de Vincent Pecquet, chef-cuisinier et Lara Delongeville, diététicienne-nutritionniste.

« L'équipe du restaurant Les Papillons partage volontiers ses connaissances pour enrichir nos pratiques de tous les jours. Cela a été pour nous une très belle expérience. Nous avons tous été très satisfaits », se réjouit Maryvonne Gauthier, déléguée de la MSA de Franche-Comté.

Le lundi 5 juin, dix personnes étaient réunies pour participer à un atelier cuisine mis en place au restaurant Les Papillons de Pontarlier. Evènement dirigé par Vincent Pecquet, chef-cuisinier de l'établissement et Lara Delongeville, diététicienne-nutritionniste.

Au programme: élaboration du menu en 3 ateliers, nettoyage de la cuisine et dégustation des mets réalisés. En entrée, les participants ont pu réaliser un feuilleté aux asperges blanches et sa mousseline onctueuse et copeaux de Comté. À suivre, un suprême de pintade fermière au vin du Jura. Puis, au dessert, les participants se sont essayés à un tiramisu croustillant aux fraises. Le tout en 4 heures chrono, plaisir garanti!

« Il s'agit de ma 5<sup>ème</sup> collaboration en deux ans avec la MSA. Par le passé, nous avons fait une conférence sur

l'équilibre alimentaire et des ateliers cuisine anti-gaspillage. Ces expériences sont enrichissantes et permettent de déculpabiliser l'alimentation », précise Lara Delongeville.

Le service Vie Institutionnelle de la MSA de Franche-Comté, qui a pour principale mission de mener des actions de prévention, de sensibilisation et d'information sur les territoires ruraux, organise régulièrement des ateliers cuisine. « Nous sommes très actifs en matière de prévention santé et d'initiatives sur la nutrition et le bien manger. Nos actions sont très appréciées par l'ensemble de la population rurale », souligne Pierre Pargny, animateur Vie Institutionnelle dans le Doubs.

La suite du programme s'annonce chargée pour la MSA de Franche-Comté: d'autres ateliers cuisine sont prévus, notamment le 2 octobre prochain à l'Auberge du Charron à Montlebon (25).

**Pour plus d'informations et pour vous inscrire à l'atelier du 9 octobre, n'hésitez pas à contacter Pierre Pargny, animateur MSA : 07 88 80 56 49 ou par mail à [pargny.pierre@franche-comte.msa.fr](mailto:pargny.pierre@franche-comte.msa.fr)**

## TROIS QUESTIONS...

...au chef Vincent Pecquet

### Quelles sont les spécialités de votre restaurant ?

Le restaurant Les Papillons est un restaurant traditionnel qui propose des produits frais et locaux. Au fil des saisons, les meilleurs produits frais sont cuisinés en toute simplicité, de manière à conserver le goût, la texture, la beauté de ce que nous offre la nature. En complément, nous avons un second restaurant sur le même site. L'Auberge du Larmont propose une carte entièrement régionale avec également des produits frais.



Vincent Pecquet est le chef du restaurant Le Papillon à Pontarlier (crédit photo MSAFC).

### Faites-vous régulièrement des ateliers cuisine ?

Il y a quelques années, nous avons fait un atelier cuisine avec des enfants : ils ont fait la préparation le matin et le service le midi et je précise, avec de vrais clients ! Nous n'avions pas l'habitude d'en faire en dehors de cette expérience.

### Qu'est-ce qui vous a donné envie de collaborer avec la MSA sur ce projet ?

Tout d'abord, notre volonté est de défendre les valeurs « bon et bien ». Aussi, selon moi, la transmission et le partage avec les personnes sont des notions très importantes. D'autre part, les ateliers cuisine nous permettent de sortir de notre quotidien.



Après l'élaboration des plats, place à la dégustation pour les participants (crédit photo MSAFC).