



S'ALIMENTER *ICI* EATING *HERE*

Petit guide à destination des étudiant·e·s :

- Recettes simples et équilibrées pour petits budgets.
- Lieux ressources en cas de coups durs.
- Points de vente de produits locaux.

Student Booklet :

- Affordable and simple recipes for a balanced diet.
- Where to go when the going gets tough.
- Local food outlets.

MENU PRINTEMPS

Salade composée

- 1 conserve de maquereaux au naturel*
- 1 conserve de maïs (sans sucre ajouté)*
- 1 conserve d'haricots verts extra fins (220g poids net)*
- 1 yaourt*
- 1 pomme (origine France)*

Coût moyen : 3.2 €

Le petit + : après avoir mélangé les légumes et le poisson, ajoutez un filet d'huile d'olive.



SPRING SPECIAL

Mixed salad

- 1 tin of mackerel in brine*
- 1 canned corn (without added sugar)*
- 1 tin of extra fine green beans (220g)*
- 1 yoghurt*
- 1 apple (locally sourced)*

Estimated cost : 3.2 €

Handy tip : once you've finished mixing together the fish and vegetables, feel free to add a dash of olive oil.

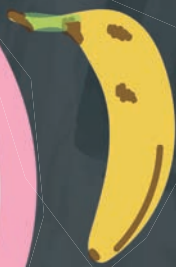
MENU ÉTÉ

Salade de pâtes

- 50g de pâtes (cuisson 9 min)* •
- 2 œufs (plein air)* •
- 2 tomates (origine France)* •
- 1 boule de mozzarella •
- 1 cuillère à soupe d'huile de •
- noix et de vinaigre •

1 banane* •

Coût total : 2.1 €



Faire cuire un œuf dur : mettez les œufs dans une casserole d'eau froide que vous portez à ébullition. Laissez cuire pendant 10 mn. Rincez à l'eau froide et enlevez la coquille.

SUMMER SPECIAL

Pasta salad

- 50g of pasta (cook for 9 min)* •
- 2 eggs (from free-range hens)* •
- 2 tomatoes (locally sourced)* •
- 1 mozzarella ball •
- 1 tablespoonful of walnut oil mixed •
- with vinegar •

1 banana* •

Estimated cost : 2.1 €

Handy tip for cooking hardboiled eggs : place some eggs in a saucepan filled with cold water. Bring the water to a boil, and leave the eggs to cook for roughly 10 min. Rinse the eggs in cold water and peel off their shells.

MENU AUTOMNE

Lentilles aux carottes

- 50g de lentilles à cuire (cuisson 20-25 min)*
- 200g de carottes (origine France)*
- 2 tranches de jambon ou de dinde*
- 1 yaourt nature*
- 1 poire (France)*
- 1 cuillère à soupe d'huile

Coût moyen : 2.5 €

Cuisiner avec peu de vaisselle : coupez les carottes en petits dés. Placez-les dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Laissez saisir pour 1 minute sur feu doux. Lavez les lentilles, égouttez-les et ajoutez-les au mélange avec les 3 grands verres d'eau. Laissez cuire 30 minutes.



AUTUMN SPECIAL

Carrots' lenses

- 50g of lentils* (cook for 20-25 minutes)
- 200g of carrots (locally sourced)*
- 2 slices of ham or turkey breast*
- 1 plain yoghurt*
- 1 pear (locally sourced)*
- 1 tablespoonful of oil

Mean cost: 2.5 €

Handy tip for cooking without using too many pans : dice the carrots finely. Put them in a pan along with a dash of olive oil. Let the carrots sit for 1 minute on low heat. Wash the lentils and strain them before adding them to the carrots along with 3 glasses of water. Cook for 30 minutes.

MENU HIVER

Omelette gourmande

2 pommes de terre* • 1 compote sans sucre •
1 poireau* • ajouté*

½ oignon et un peu d'ail •

1 cuillère à soupe d'huile •

Pour l'omelette : 2 œufs* et 30g de fromage •

En option : 1 tranche de jambon •
ou de dinde*

Coût total : 2.6 €

Réussir son omelette : coupez le poireau, l'oignon et de l'ail en petits morceaux ainsi que les pommes de terres en dés. Faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (environ 20-25 min). Dans un saladier, mélangez œufs, légumes, viande coupée en petits morceaux et gruyère. Mettez le tout dans une grande poêle et faites cuire quelques mn avec un peu d'huile.



WINTER SPECIAL

Gourmet omelet



2 potatoes* • 1 fruit compote •
1 leek* • (without added sugar)*

½ onion and a dash of garlic •

1 tablespoonful of oil •

Omelet ingredients : 2 eggs* and 30g of cheese •

Optional : 1 slice of ham or 1 slice of turkey breast* •

Coût total : 2.6 €

Handy tip for a successful omelet : chop the leek, onion and garlic into small chunks. Dice the potatoes. Put all this in a pan on low heat and brown these vegetable in a small quantity of oil until they begin to take on a golden brown hue (this should take about 20-25 minutes). Mix together the eggs, vegetables, chopped meat, and cheese in a bowl. Then put everything in a big pan and cook for a few minutes with the rest of the oil.



RER B
VERS PARIS

LIEUX RESSOURCES

PRÈS DE L'UNIVERSITÉ

USEFUL ADRESSES

NEAR THE UNIVERSITY

1

Secours Populaire Français

12, passage du chemin de fer
91400 Orsay

01 64 50 31 09

saclay.orsay@spf91.org

- Accueil social, marché solidaire et panier alimentaire
- Convivial space where people can find help, complete with a solidarity market and food baskets

2

Plateforme d'accueil du Crous

Résidence Universitaire G. Sand
16 rue André Blanc Lapierre
91190 Gif-sur-Yvette

**[www.crous-versailles.fr/logements/
trouver-nos-plateformes-daccueil-2](http://www.crous-versailles.fr/logements/trouver-nos-plateformes-daccueil-2)**

- Guichet d'accueil : restauration, logements, actions sociales
- Reception desk: catering, lodging, social aid

3

L'AGORAé Paris-Saclay

Université Paris-Saclay
Bâtiment 308 (1^{er} étage)
91400 Orsay

01 69 15 31 48

contact@agorae-paris-saclay.fr
www.agorae-Paris-saclay.fr

- Épicerie solidaire avec aide alimentaire et lieu de vie étudiante.
- Social grocery store, food aid and vibrant hub of student life

4

Plateforme manger local

www.mangerlocal-paris-saclay.fr

- Présentation des fermes alentours et leurs produits ainsi que les points de vente de produits locaux.
- An overview of all the farms in the area, including details concerning their produce, along with a guide to where the farmers' markets can be found

Plus de recettes en vidéo :

www.universite-paris-saclay.fr/festisol

FLASHEZ
CE CODE !



**Vous souhaitez être conseillé-e-s
par un-e assistant-e sociale ?
RDV gratuit !**

**Need help? Book a free
appointment with a social
worker!**

**service-social-paris-saclay
@crous-versailles.fr**

**Vous souhaitez prendre rendez-
vous avec la diététicienne de
l'Université ? RDV gratuit !**

**Want to book an appointment
with the university's dietician?
Free consultations!**

**perrine.repecaud
@universite-paris-saclay.fr**

Livret réalisé dans le cadre du festival des solidarités 2020
(collectif FESTISOL Orsay)

This booklet was created specially for the solidarity festival 2020
(organized by the Collectif FESTISOL Orsay)

Conception graphique / Graphic design : Service communication
Mairie d'Orsay

Illustrations / Artwork : MJC Jacques Tati, Adobe stock, Rawpixel

Traduction / Translation : Peregrine, service civique de la MJC Tati

Menus : Perrine Repecaud – SUMPPS Université Paris-Saclay

