

L'Assiette libre : le nouveau concept pour partager de bons petits plats entre particuliers

Les Français sont des gourmets et aiment savourer de bons petits plats. Depuis quelques années, on assiste à de véritables changements dans les habitudes alimentaires, laissant de côté la malbouffe au profit des produits sains et bio. Par ailleurs, de plus en plus d'amateurs de cuisine ont repris du service derrière les fourneaux, motivés notamment par la recrudescence d'émissions télévisées sur la thématique de la cuisine.

Mais un plat, aussi délicieusement concocté soit-il, n'est jamais aussi savoureux que lorsqu'il est partagé. Et c'est justement ce que propose [l'Assiette libre](#).



Un retour vers une alimentation saine

Ces dernières années, les habitudes alimentaires des Français ont évolué. En effet, la « malbouffe » a aujourd'hui très mauvaise presse et laisse place au "manger mieux" et à la prise de conscience de l'importance de se nourrir sainement.

L'envie de retourner derrière les fourneaux refait surface, une habitude un peu perdue au cours des dernières décennies.

Une autre tendance s'ajoutant à ce contexte est celle du bio qui prend une part plus importante dans les assiettes. En effet, d'après le Baromètre de l'agence Bio et du CSA, près de 9 Français sur 10 déclarent avoir consommé des produits bio en 2016 et près de 7 sur 10 disent en consommer régulièrement. Des chiffres en forte hausse par rapport à 2003 où 46% des Français ne consommaient jamais de produits bio !



Des efforts à produire pour lutter contre le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire est encore très important en France avec 10 millions de tonnes de nourriture qui partent à la poubelle chaque année d'après une étude de l'Ademe en 2016.

Ce sont environ 30 grammes par repas et par convive qui sont ainsi gaspillés. Partager son repas est une belle solution pour remédier à cela et permet de réduire considérablement le gâchis alimentaire.

De plus, en suivant des gestes simples pour moins gaspiller il est possible de réaliser des économies pouvant atteindre 60 euros par personnes et par an ! Une belle somme que l'on pourrait dépenser par exemple dans des produits de meilleure qualité.



Une assiette libre pour les personnes isolées

Alors que des millions de français partagent les mêmes valeurs du bien manger, si on les aidait à se rencontrer, à partager ensemble, autour de bons petits plats ?

Voilà le concept de l'Assiette libre, un concept innovant qui permet aux particuliers de partager un plat et un moment de convivialité.

Après une dizaine d'années d'expérience dans l'encadrement pédagogique, Evelyne Boisson crée L'Assiette libre. Son but : pallier un manque qu'elle a constaté en 2013, lors de voyages notamment. Elle s'est inspirée de son histoire familiale pour créer ce concept original et unique.

Elle raconte :

Lorsque j'étais enfant, mes parents invitaient toujours les personnes isolées du village où nous vivions lors du réveillon. Et à chaque repas de famille, il y avait toujours une assiette de libre, si jamais une personne souhaitait partager le repas avec nous. Je me suis inspirée de cela pour créer l'Assiette Libre. J'aime cette notion de se réunir pour partager un bon plat. Les repas sont des moments d'échanges et de convivialité, alors je me suis dit : pourquoi ne pas lutter contre le gaspillage alimentaire et permettre aux Français de se retrouver pour partager des repas sains et équilibrés ?

Evelyne Boisson pensait à la fois aux habitants de régions rurales avec peu d'offres de restaurants et aux personnes en déplacement en ville, désireuses de manger un repas équilibré et de faire des rencontres :

Les uns sont ravis de partager leur repas plutôt que de cuisiner pour eux-mêmes. Et c'est pour les autres également un moyen de briser la solitude tout en mangeant sainement à un coût très raisonnable.



À qui s'adresse ce concept ?

L'Assiette libre s'adresse particulièrement à ceux qui aiment cuisiner ou manger de bons petits plats sains et bio et surtout qui ont envie d'échanger et de rencontrer de nouvelles personnes.

A l'occasion du lancement du site, la fondatrice souhaite recruter des amateurs de cuisine intéressés par le concept, ces derniers peuvent s'inscrire sur le site de [l'Assiette libre](#) et proposer leurs spécialités.



Une démarche facile et peu coûteuse

Le fonctionnement de cette plate-forme est simple. Pour les cuisiniers, il suffit de s'inscrire gratuitement sur le site de l'Assiette libre et de proposer un plat unique équilibré, composé d'un légume, d'un féculent, et d'un poisson, d'une viande ou d'un œuf. Il est également possible de proposer un plat végétarien pour ceux qui le préfèrent.

L'entrée et le dessert sont laissés à la liberté de chacun. L'idée est de proposer un bon plat qui ravira les papilles, si possible cuisiné à partir de produits bio. Le prix fixé doit être raisonnable (dans l'idéal entre 5€ et 10€). Il suffit ensuite de préciser le jour et l'heure où le plat sera cuisiné.

Les amateurs de bons petits plats peuvent quant à eux s'inscrire gratuitement sur le site de [l'Assiette libre](#) pour sélectionner l'assiette à déguster selon le lieu où ils se trouvent.

En savoir plus

Site internet: <https://www.lassiettelibre.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/lassiettelibre.fr>

Twitter : <https://twitter.com/lassiettelibre>

Google+ : <https://plus.google.com/+LassiettelibreFr>

Contact presse

Evelyne Boisson

Email : evelyne.boisson@gmail.com

Telephone : 06 73 38 16 65