

Rapides, anti-gaspis et équilibrés, les repas pré-dosés font des émules

Alimentation. Le concept a fait son apparition dans la région il y a presque quatre ans avec Recettes et cabas. Depuis, les repas en kit séduisent à la fois les jeunes entrepreneurs et une clientèle qui aime manger des choses saines sans y passer un temps fou pour les cuisiner.

Les pays nordiques l'ont adopté : en Suède, où le concept a été lancé en 2007, une famille sur deux utilise les repas pré-dosés notamment pour son côté pratique. En France, le phénomène, davantage urbain, se développe à Paris et est naissant à Lyon : « Nous sommes au début de l'histoire, on débroussaille un nouveau marché. C'est quelque chose qui a besoin d'être expliqué. Car ensuite les personnes sont immédiatement séduites et deviennent addicts », résume la pionnière des cabas prêts-à cuisiner, Bénédicte Curan.

Pour des couples, des familles, passionnés, apprentis cuisiniers ou carrément néophytes : il y en a pour tous les goûts. « Nous avons aussi bien des actifs qui n'ont pas le temps que des mamans qui aiment faire la cuisine mais veulent varier les plaisirs. » Cela peut se faire avec les enfants pour le côté ludique... Chaque start-up insiste sur la qualité des produits et de leurs fournisseurs.

■ **Recettes et cabas**
Bénédicte Curan, mère de



■ Bénédicte Curan, fondatrice de Recettes et cabas. Photo D. R.

trois enfants, est la première à s'être installée sur le marché rhodanien (fin 2011). Quatre « repas clés en main » livrés le lundi chez des dépositaires près de chez soi. Pratiques (paniers à retirer), équilibrés (les repas diversifiés se veulent de qualité) et anti-gaspillage (rien n'est jeté puisque tout est pesé), ces repas accompagnés de recettes réalisables en 30 minutes ont effectivement de quoi convaincre. Le tout pour environ 6 € par personne. « Nous faisons des thématiques qui plaisent (burgers, Italie Thaï) et avons une clientèle urbaine certes mais cela fonctionne très bien à Neuville et dans les Monts-d'Or et nous com-

mençons à nous implanter à Villefranche », précise Bénédicte. Chiffres à l'appui : +40 % de croissance entre 2012 - 2013 et 20 % entre 2013 et 2014. « Je vends entre 250-300 cabas par semaine », selon la chef d'entreprise récompensée en 2013 avec le trophée de l'entreprise prometteuse des Femmes de l'économie. Après trois ans et demi d'existence, Recettes et cabas continue sur sa lancée en s'ouvrant au niveau national avec une livraison chez soi le lendemain par Chronopost (avec surcoût). www.recettesetcabas.com à partir de 49 € (4 repas pour 2 personnes) soit 6,24 € le repas par personne. A Lyon et sa périphérie, on vient récupérer chez des dépositaires. Livraison possible en entreprise.



■ Des kits pratiques que ces cabas repas pré-dosés : il ne reste plus qu'à finaliser les préparations des menus à partir des fiches recettes et c'est prêt en 30 minutes. Le tout à partir de 6 € par repas et par personne.

Photo D. R.