

## Se restaurer

La cuisine française est une cuisine raffinée et élaborée. Chaque région a ses spécialités qui font partie du patrimoine culturel français.

Dans la région Rhône-Alpes, vous pourrez goûter au gratin dauphinois, aux ravioles, aux diots, aux vins de Savoie et à la tarte aux noix.

Les Français mangent en général trois fois par jour. Ils prennent un petit-déjeuner au réveil puis déjeunent entre 12h et 14h et dînent vers 19h-20h.

## Manger dans les restaurants universitaires

Plus communément appelés « Restos U » ou « RU », ils constituent la solution la plus économique pour avoir un repas complet et équilibré.

Ces restaurants et cafétérias gérés par le CROUS sont ouverts à l'ensemble des membres de la communauté universitaire, du lundi au vendredi midi et le soir pour certains.

Le paiement du repas doit se faire avec **une carte ou un compte IZLY**, faisant office de "porte-monnaie" électronique rechargeable (voir informations encadrées à droite).

Certains points de restauration acceptent également les espèces ou la carte bancaire.

➤ [En savoir plus sur les restaurants et les cafétérias CROUS](#)

## Manger en ville

Si vous souhaitez manger à l'extérieur, un vaste choix vous est proposé : cafés, sandwicheries, fast-foods, brasseries, restaurants, etc.

Les prix pratiqués vont de 4 € environ pour un sandwich à 25 € pour un repas complet (entrée, plat, dessert), voire beaucoup plus dans les meilleurs restaurants.

Notez que la plupart des restaurants sont fermés le dimanche.

## Faire les courses



Si vous avez la possibilité de cuisiner dans votre logement, vous trouverez en ville de nombreux commerces d'alimentation à proximité des campus.

Sachez que beaucoup de commerces sont fermés le dimanche.

Vous pourrez aussi découvrir de nombreux marchés en plein air qui s'installent également chaque semaine sur les places principales des différents quartiers, généralement de 7h à 13h.

Ils proposent des produits frais : fruits, légumes, fromages, viande, etc.

## Les marchés

[Tous les marchés à Grenoble](#)

[Tous les marchés à Valence](#)

[Tous les marchés à Chambéry](#)

[Tous les marchés à Annecy](#)

## À savoir : l'agriculture biologique



De plus en plus de produits alimentaires disponibles dans les commerces sont issus de l'agriculture biologique (AB). Cette méthode de culture n'utilise pas de pesticides ou d'engrais chimiques. Les aliments issus de l'agriculture



biologique sont en général plus chers que les autres. Vous pouvez les trouver en supermarché ou les acheter directement sur le marché auprès des producteurs.

Mise à jour le 19  
février 2019

---

La carte IZLY

**Si vous n'avez pas de contrat de travail**, demandez la carte IZLY dans les guichets des restaurants universitaires sur présentation de votre carte d'étudiant ou en ligne sur le site du CROUS.

Elle vous permettra de manger dans les restaurants et cafétérias universitaires au tarif de 3,15 € (entrée / plat / fromage ou dessert).

[En savoir plus sur la carte IZLY](#)

À connaître : les restaurants du personnel

**Si vous êtes doctorant salarié d'un établissement d'enseignement supérieur, vous pourrez accéder aux restaurants universitaires du personnel.**

Le prix du repas sera calculé en fonction de l'indice de votre salaire. Pour obtenir la carte IZLY, contactez votre service du personnel.

Les cartes sont personnelles et donnent droit à un seul repas subventionné par jour, les repas supplémentaires pris le même jour sont facturés au tarif passager.

**Si vous êtes doctorant salarié d'un institut de recherche, adressez-vous au service des ressources humaines pour savoir si il existe un restaurant du personnel et savoir comment y accéder.**