

Organiser un atelier de cuisine



FICHE ACTIVITÉ N° 1



Photo : Denis Vasilov

ACTIVITÉ

PRINCIPAUX ENJEUX

Face à des personnes précarisées, aborder l'alimentation dans le cadre d'un projet éducatif est une opération complexe et délicate, dans la mesure où ce public rencontre davantage de freins pour accéder à une alimentation de qualité. Parmi les principaux freins identifiés, retenons : le coût de l'alimentation de qualité, la perte de savoir-faire culinaire (pour certaines d'entre elles) et l'influence des stratégies commerciales plus ou moins agressives.

L'atelier de cuisine est une activité ludique qui permet de toucher tout le monde et d'aborder une grande diversité de thèmes. Il s'agit d'un outil de convivialité qui réunit des personnes pour cuisiner ensemble, tout en participant au développement des savoirs et savoir-faire des participants.

OBJECTIFS

- Faire découvrir toutes les facettes de l'alimentation durable.
- Valoriser les savoir-faire des participants en partant de leurs recettes et trucs et astuces (transmission des savoirs individuels au groupe).
- Donner des idées de recettes, trucs et astuces, etc. et encourager la transmission de connaissances.
- Faciliter la cohésion et la dynamique du groupe en stimulant les échanges.
- Adapter les préparations traditionnelles avec des produits « durables ».
- Initier le changement dans les habitudes alimentaires des bénéficiaires.

MISE EN OEUVRE

Pour mettre en place un atelier de cuisine dans les meilleures conditions, voici quelques étapes-clés pour structurer votre démarche :

1. Préparer l'atelier de cuisine

Avant de se lancer dans l'organisation d'un atelier, il est important de se mettre en mode « projet » (cf. Fiche méthode N° 1 « Définir son projet ») et de s'interroger sur le contexte dans lequel se déroule l'activité :

- **Les attentes des publics** : sur base du travail réalisé sur les représentations et l'élaboration du programme d'actions (cf. Fiches méthode N°s 6 et 7), il convient de relier l'activité aux préoccupations rencontrées par les participants et les demandes qu'ils ont exprimées :
 - Cuisiner les produits distribués dans les paniers / colis alimentaires ?
 - Apprendre à cuisiner des légumineuses / des céréales ?
 - Cuisiner les restes ? Les fanes de légumes ?
 - Conserver les légumes du potager et les fruits du verger ?
 - Préparer des goûters et des collations saines ?
 - Gérer son temps en cuisine ?
 - Trouver des recettes « petit budget » et anti-gaspillage ?
 - Etc.
- **Les objectifs de l'atelier** : le **choix de la composition du menu** est essentiel et sera guidé par la réflexion et les échanges qui auront eu lieu entre l'animateur et les participants. Les idées de recettes peuvent venir des participants eux-mêmes ou encore, inspirées de recettes existantes. L'atelier de cuisine peut également être une occasion de faire le lien avec un projet de potager existant.
- Un autre point d'attention sera porté sur **l'organisation et la gestion du temps en cuisine**. Il s'agira de montrer que la préparation d'un repas peut être simplifiée grâce à un bon enchaînement des tâches à réaliser et une anticipation des menus à préparer sur plusieurs jours.
- **Le public visé** : l'activité peut également s'adresser aux enfants. Dans ce cas, il y aura lieu de prévoir du personnel encadrant supplémentaire et de calibrer les installations et les équipements de cuisine.
- **Les moyens à mobiliser** : l'organisation d'un atelier de cuisine nécessite différents moyens (moyens financiers, personnel et compétences, équipements et matériel de cuisine).

Lors de l'élaboration de la carte des acteurs (cf. Fiche méthode N° 2), il sera opportun d'identifier des personnes-ressources (ex. : cuisinier, diététicien) ainsi que des lieux susceptibles d'accueillir l'atelier de cuisine.

2. Organiser l'atelier de cuisine

Cette activité demande une organisation importante en amont mais aussi en aval, pour le nettoyage et le rangement. Voici un petit pense-bête des tâches à réaliser :

- **Tâches à réaliser en amont** :
 - Choix des recettes et impression des recettes pour les participants, éventuellement plastifiées (protection contre les éclaboussures).
 - Choix d'un animateur (en interne ou à l'extérieur).
 - Réservation d'un espace d'animation, vérification du matériel et des équipements disponibles.
 - Transport du matériel sur le lieu de l'animation.
- **Tâches à réaliser le jour-même** :
 - Achat des matières premières (généralement la veille).
 - Présentation de l'activité, explication de la recette et des étapes principales.
 - Rappel des règles de base de sécurité et d'hygiène.

- Répartition en sous-groupes (en fonction du nombre de participants et des tâches à réaliser).
- Préparation des différents plats.
- Partage du repas dans la convivialité et partage de recettes.

● **Tâches à réaliser après l'atelier :**

- Utilisation / conservation et distribution des restes pour faire goûter l'entourage (élargissement de l'impact et conscientisation de l'entourage).
- Rangement et nettoyage des équipements et des espaces de travail.
- Tri / compostage des déchets.
- Évaluation de l'activité avec les participants.

3. Mettre en valeur la dimension durable de l'alimentation

L'atelier-cuisine est l'occasion de faire le lien entre alimentation et développement durable. Comment ?

- Choix des ingrédients (locaux, frais, de saison, valorisant les légumes secs, etc.), tout en tenant compte des aspects liés à la santé (préparations pauvres en graisses, en sucre, etc.).
- Choix des recettes (végétariennes, anti-gaspillage, boissons « maison », etc.).
- Calcul des quantités au plus juste pour éviter le gaspillage alimentaire.
- Utilisation de produits peu / pas emballés ainsi que de contenants durables / réutilisables.
- Accommoder les restes de produits / de repas ou prévoir des contenants pour emporter les restes.

Quelques variantes d'ateliers culinaires...

● **Atelier « Petit déjeuner et collations saines »**

Cet atelier est l'occasion de rappeler quelques principes nutritionnels (à propos des graisses et du sucre, de l'apport en protéines notamment) autour d'un petit-déjeuner convivial. Il s'agit de commencer la journée avec des aliments qui apporteront la vitalité et l'énergie nécessaires pour favoriser la concentration. Cette activité permet également aux participants d'échanger sur les habitudes alimentaires de leurs enfants et de réaliser quelques recettes de collations « saines » (ex. : barres de céréales, friandises pur fruit, etc.) en leur présence.

● **Atelier « Cuisiner local et de saison »**

Le principe de l'atelier consiste à cuisiner des produits cultivés et/ou transformés à moins de 25 km de la commune, par exemple. Cette activité peut être couplée avec la découverte de producteurs locaux ou d'initiatives collectives de proximité (voir Fiche activité n° 9).

● **Atelier « Cuisiner végétarien »**

Au travers de quelques recettes simples et originales, les participants seront amenés à découvrir différentes sources de protéines végétales (ex. : blé, seigle, riz, boulgour, quinoa) et des légumes secs (ex. : lentilles, pois chiches, haricots rouges) (cf. Fiche activité N° 4).

● **Atelier culinaire « Ingrédient mystère »**

Il s'agit de privilégier des produits qui suscitent des réticences de la part de certaines personnes (ex. : légumes). L'animateur répartit les participants en deux sous-groupes. Chacun d'eux prépare un plat à l'abri du regard des autres participants qui devront deviner quels ingrédients se cachent dans la préparation, lors de la dégustation.

Exemples de recettes sucrées : gâteau au céleri rave, cake à la carotte, tarte sucrée au potiron, etc.

● **Atelier culinaire « spécial colis alimentaire »**

Partir du contenu du colis alimentaire pour réaliser différentes recettes. L'animateur veillera à le compléter par d'autres produits (légumes frais, condiments...) pour équilibrer l'assiette.

En sous-groupes de maximum de 3-4 personnes, les participants sont invités à imaginer une recette avec 50 % de produits frais et deux produits du colis alimentaire. Ils partent ensuite faire leurs courses dans le quartier avec une enveloppe de 10,00 € pour préparer un repas pour 6 personnes. Ils réalisent ensuite leur recette en bénéficiant des trucs et astuces de l'animateur.

- **Atelier culinaire « multiculturel »**

Une idée de défi consisterait à partir d'une recette traditionnelle d'un participant d'origine étrangère pour développer la dimension « durable », en y intégrant des produits frais, locaux et de saison, etc.

QUELQUES OUTILS UTILES (Téléchargement gratuit)

- **A.N.I.S. Etoilé (France)** : Atelier Cuisine et Alimentation durable – Guide pédagogique (Septembre 2010) : www.alimenterre.org/ressource/atelier-cuisine-et-alimentation-durable : Guide pour mettre en place un atelier de cuisine.
- **A-TOUT JEUNE (France)** : outil universel de promotion de l'alimentation saine et durable. Près de 100 fiches téléchargeables sur le site pour permettre de nombreux apprentissages faciles et concrets dans 4 domaines-clés : le jardinage potager, la cuisine, la citoyenneté alimentaire et la connaissance du patrimoine local : www.a-toutjeune.fr/fiches
- **Intradel** : « Menus anti-gaspi : N'en perdons pas une miette ! », livre de cuisine anti-gaspillage alimentaire : www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/reduire-mes-dechets-organiques/la-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire.htm?lng=fr : Trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire et idées de recettes.
- **Les Anges Gardins (France)** : Manuel de cuisine pour tous : <http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous> : manuel de cuisine illustré avec les « bases pratiques » d'une cuisine diversifiée adaptée aux budgets serrés.
- **Les Banques Alimentaires (France)** : guide pratique « Les ateliers cuisine par le menu » : www.banquealimentaire.org/sites/default/files/guide_pratique_16mars_bat_2.pdf
- **Province du Luxembourg** : L'alimentation durable en 14 recettes : www.province.luxembourg.be/fr/alimentation-durable.html?IDC=4748#.WLItYji1SSV : livret de 14 recettes pour mettre en pratique les 14 concepts de l'alimentation durable au quotidien.

ORGANISMES-RESSOURCES

- **CRIE de Modave** : atelier « Manger moins de viande et comment ? » www.natagora.be/fileadmin/crie_modave/Evenements/Ateliers/1617_programme-CRIE-web.pdf
- **Espace Environnement** : animations de Défis Alimentation Durable, formations au gaspillage alimentaire, formations à l'alimentation durable : www.espace-environnement.be/
- **Rencontre des Continents** : formations au métier d'éducateur en alimentation durable, actions de sensibilisation au sein d'événements grand public (stands, conférences) en lien avec la thématique de l'alimentation, accompagnement d'acteurs éducatifs pour la mise en projet, animations utilisant différents dispositifs pédagogiques, outils, méthodologies : <http://rencontredescontinents.be/>

Animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics

Clés méthodologiques et outils pratiques



Mai 2017