



Rédition
2015



Atelier et Cuisine Alimentation Durable

GUIDE PÉDAGOGIQUE

Trésors alimentaires, plaisir de bien manger,
apprentissage de la cuisine...

Préservation des liens entre la terre et l'assiette...





Rédaction : Céline Porcheron, Association A.N.I.S. Étoile, Tél. 04 73 14 14 13
www.anisetoile.org - <https://www.facebook.com/etoile.anis>
Maquette-Conception : Carole Bendotti, Presse & Éditions d' Auvergne,
carolebendotti@paysandauvergne.fr - Tél. 04 73 14 14 78
Crédit photo : Nathalie Grégoris, Fotolia, Olivier Hebrard,
Catherine Philippe
Imprimerie : Drouin, 92 av. E. Cristal, 63170 Aubière, Tél. 04 73 26 44 50,
Papier PEFC, encre végétale.



Sommaire



Les objectifs de ce guide..... p. 6

Pourquoi mettre en place un atelier cuisine alimentation durable ?..... p. 7

1. Se préparer à mettre en place un atelier cuisine..... p. 9

De la terre à l'assiette, les graines à semer pour la mise en place d'un atelier cuisine alimentation durable

Bien préciser le contexte avant de démarrer..... p. 9

Imaginer le déroulement de l'atelier cuisinep. 13

2. Créer un bon cadre de travail..... p. 15

Les pieds dans le plat... le nez dans les casseroles, création d'un cadre de travail juste

Limitier les risques physiques.....p. 15

Limitier les risques sanitaires.....p. 17

Quels types de locaux, d'équipements et de matériels rechercher ?.....p. 23

Les compétences pour organiser et animer un atelier-cuisinep. 26

3. Construire un atelier-cuisine alimentation durable..... p. 27

De la fleur de saison au fromage, du verger à la compote maison... Comment construire un atelier-cuisine dans une démarche de développement durable ?

Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?p. 27

Mettre en valeur la démarche de développement durable.....p. 30

Pour améliorer vos pratiques, évaluer la mise en place de l'atelier.... p. 33

4. Pratiques pédagogiques et découvertes dans les marmites.....p. 35

- Fiche atelier cuisine pour **enfants de 3-5 ans** (cycle 1/classes maternelles)...p. 36

- Fiche atelier cuisine pour **enfants 6-8 ans** (cycle 2 / CP-CE1).....p. 40

- Fiche atelier cuisine pour **enfants 9-11 ans** (cycle 3).....p. 42

- Fiche atelier cuisine pour **préadolescents de 12-14 ans**.....p. 44

- Fiche atelier cuisine pour **jeunes 15-17 ans et plus**p. 47

- Fiche atelier cuisine pour **adultes**.....p. 50

- Fiche atelier-cuisine pour **adultes avec handicap physique**p. 53

- Fiche atelier-cuisine pour **adultes avec handicap psychique ou mental**p. 56

- Fiche atelier-cuisine pour **personnes très âgées**.....p. 59

- Fiche atelier-cuisine pour **adultes en situation de précarité**p. 61

5. Structures pour la mise en place d'un atelier-cuisine ?.....p. 65

Qui peut s'investir dans l'organisation ou l'animation d'un atelier ?.....p. 68





Pour aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions, un atelier cuisine pour tous !

L'atelier-cuisine est un outil répondant aux objectifs de la politique publique de l'alimentation visant à « assurer l'accès à une alimentation sûre, saine, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante, produite dans des conditions économiquement et socialement acceptables par tous, favorisant l'emploi, la protection de l'environnement et des paysages et contribuant à l'atténuation et à l'adaptation aux effets du changement climatique. » (Loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt du 13 octobre 2014).

Il permet de s'approprier les priorités 2013-2017 du Programme National pour l'Alimentation :

- la justice sociale, en combinant l'aide alimentaire et les actions d'accompagnement éducatives
- l'éducation alimentaire de la jeunesse
- la lutte contre le gaspillage alimentaire
- l'ancrage territorial et la mise en valeur du patrimoine.

C'est pourquoi la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt Auvergne, chargée de la déclinaison régionale de la politique publique de l'alimentation, a souhaité encourager la réalisation d'ateliers cuisine par le financement de la réédition du guide que vous avez entre les mains.

La première édition de 2010 cofinancée par le Conseil régional d'Auvergne a été revue et enrichie par de nouvelles fiches atelier cuisine : pour les Adultes en situation de précarité, les Adultes avec handicap psychique et Adultes avec handicap mental, les Adultes avec handicap physique, les Personnes très âgées.

Ainsi, les ateliers cuisine pourront être mis en œuvre auprès d'un plus vaste public, pour aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions : conviviale, sensorielle, hédonique, culturelle, gastronomique, technique culinaire, agricole et agroalimentaire (avec la connaissance des modes de production et des produits), durable (environnement, économie, social), nutritionnelle.





Ce guide a pour objectifs :

☛ d'encourager et de faciliter l'utilisation de l'outil « atelier cuisine » au-delà des aspects relatifs à la santé ou au plaisir, pour promouvoir une alimentation plus durable.

☛ de démystifier, pour les éducateurs et les enseignants (de primaire en particulier), la mise en place d'une activité « atelier cuisine »

☛ de donner envie aux structures qui disposent d'une cuisine d'ouvrir leurs locaux à des acteurs extérieurs et favoriser l'émergence de nouveaux partenariats sur un territoire.

☛ d'élargir le cercle des acteurs qui peuvent s'emparer de cet outil pour faire avancer leur démarche de sensibilisation ou d'éducation, en particulier dans le domaine de l'éducation à la citoyenneté.



Pour répondre aux objectifs précédents, nous vous proposons un guide en cinq parties comprenant une démarche méthodologique pour la mise en place d'un atelier-cuisine dans les meilleures conditions (parties 1 à 3), des fiches récapitulatives et pratiques par tranche d'âge (partie 4), des éléments d'informations sur les espaces équipés de cuisine susceptibles d'accueillir des ateliers.

Nous passerons donc en revue :

1. comment se préparer pour mettre en place un atelier cuisine en précisant le déroulement et les différentes étapes à envisager

2. les conditions à réunir pour proposer un atelier dans de bonnes conditions (sécurité, hygiène, matériel, ambiance)

3. les éléments à valoriser pour créer un atelier intéressant et constructif (recettes, dynamique de groupe, valorisation des préparations et dégustation)

4. des fiches récapitulatives par tranche d'âge pour l'organisation d'un atelier

5. une présentation succincte des grands types de structures qui disposent de cuisines pédagogiques et qui pourraient être sollicitées dans le cadre de la mise en place d'ateliers cuisine.





Pour aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions

L'atelier cuisine est tout d'abord un excellent outil pour **considérer l'alimentation dans toutes ses dimensions** : nutritionnelle, conviviale, sensorielle, hédonique, culturelle, gastronomique, technique culinaire, agricole et agro-alimentaire (avec la connaissance des modes de production et des produits), durable...

Ainsi, le choix des matières premières peut permettre de mettre l'accent sur l'un ou l'autre des aspects : l'intérêt nutritionnel d'une famille d'aliments (par exemple : les légumes, pour leur richesse en éléments protecteurs de la santé ; ou encore les légumineuses pour leur richesse en protéines, minéraux et fibres), des démarches de production particulières (produits détenteurs d'un Signe d'Identification de la Qualité ou de l'Origine comme l'Appellation d'Origine Contrôlée, ou le Bio produits issus du commerce équitable, d'un jardin d'insertion, d'une AMAP,...).

On peut également **associer l'atelier cuisine à une activité de découverte de la chaîne alimentaire** « de la fourche à la fourchette », comme une visite de ferme, la rencontre avec un artisan des métiers de bouche, ou la pratique du jardinage.



Ces activités complémentaires permettent de **mieux connaître les produits bruts** de transformation, leurs modes de production, et de donner envie d'en consommer davantage ou d'en découvrir d'inhabituels.

L'atelier cuisine peut également permettre d'aborder les notions de développement durable, par le choix des produits utilisés (issus de l'agriculture biologique, d'origine locale, de saison,...), ou encore par la pratique du recyclage et du compostage des déchets alimentaires générés par l'atelier. (Cf. p. 27)



 **Comme outil
pédagogique d'appropriation
concrète par tous**

L'atelier-cuisine est un outil pédagogique irremplaçable, de par son caractère très concret : chacun participe, « met la main à la pâte », et s'approprie les idées.

Cuisiner est une expérience avant tout sensorielle ! L'ensemble des sens sont mobilisés pour la découverte et le plaisir : le goût et l'odorat bien sûr, mais aussi le toucher et la vue avec les gestes, et l'ouïe dans la cuisson ou la reconnaissance des textures ! **Cuisiner est donc accessible à tous...** en faisant appel à des compétences peu souvent ou insuffisamment valorisées.

C'est à travers la mise en pratique, la découverte concrète des produits et des démarches que le citoyen peut

progressivement se réapproprier son alimentation. **En cuisinant, le consommateur augmente ses possibilités de choix et améliore la maîtrise de son alimentation.**

Quant aux enfants, ils découvrent une nouvelle porte d'entrée pour s'intéresser à l'alimentation.

L'atelier cuisine, c'est aussi **un grand moment de convivialité, un espace de rencontres et d'échanges** autour d'un sujet qui passionne tout le monde, des plus petits aux plus âgés. Il offre l'opportunité à chacun de participer à la construction d'une œuvre collective : le repas ou les mets qui seront ensuite dégustés tous ensemble. Il contribue ainsi à **retrouver confiance en soi et à restaurer l'estime de soi**, primordiale pour une bonne alimentation, et qui peut faire défaut, notamment aux populations les plus démunies.



1. Se préparer pour mettre en place un atelier cuisine

De la terre à l'assiette, les graines à semer pour la mise en place d'un atelier cuisine alimentation durable.



Bien préciser le contexte avant de démarrer



Avant de se lancer dans la mise en place d'un atelier, il est important de bien cerner le contexte dans lequel se met en place l'atelier :

- la demande de départ
- le public
- les moyens mobilisables
- les objectifs.

Quelle est la demande ou la volonté de départ ?

La demande peut venir tant d'une collectivité, que d'une association, d'éducateurs ou d'animateurs. La nature de cette demande détermine en partie quels seront les objectifs mais aussi les moyens mis à disposition.

Exemples :

- Une commune cherche à valoriser

autrement les produits locaux

- Un groupe de consommateurs aimerait que ses membres puissent

cuisiner les légumes anciens distribués dans leurs paniers

- L'équipe d'un centre de loisirs souhaite intégrer l'amélioration de l'alimentation des enfants dans le projet pédagogique

• Le projet d'école est centré sur la santé par l'alimentation et la priorité pour l'année est donnée à la découverte des fruits et des légumes pour donner envie aux enfants d'en consommer plus régulièrement

- La directrice de la maison de retraite veut redonner envie aux résidents de prendre plaisir à manger... en offrant l'opportunité de cuisiner dans un cadre convivial et stimulant, en favorisant les échanges avec les enfants du centre de loisirs ou des écoles voisines.



A quel public sera proposé l'atelier ?

Tranches d'âge

Pour définir ce qui pourra être demandé il est fondamental de prendre en compte le niveau des participants de l'atelier.

Avec les tout petits de 3 à 6 ans :

- mieux vaut faire peu mais bien, et se concentrer par exemple sur l'apprentissage de gestes et l'utilisation des outils (couteaux, cuillères)
- la partie dégustation, découverte des aliments par les sens, incluant des comparaisons entre différents saveurs, constitue une partie essentielle de l'atelier. Plus de la moitié du temps y sera consacrée.

Avec les enfants à partir de 7 ans :

- la découpe et les gestes sont déjà plus rapides
- veiller aux consignes de sécurité, surtout pour éviter les accidents qui pourraient survenir suite à des bousculades ou du chahut (voir plus loin).

Avec les adolescents :

Veiller à créer un cadre stimulant et à proposer des recettes qui leur plaisent.

Avec les adultes :

S'adapter aux différents types de publics ayant des besoins et des niveaux d'autonomie divers : personnes férues de cuisine qui veulent connaître les secrets des grands chefs, travailleurs handicapés qui veulent gagner en autonomie, personnes en situation de précarité qui veulent retrouver le goût de cuisiner, consommateurs en recherche de cohérence qui veulent apprendre à valoriser les légumes méconnus de leur panier bio....

Public mélangé :

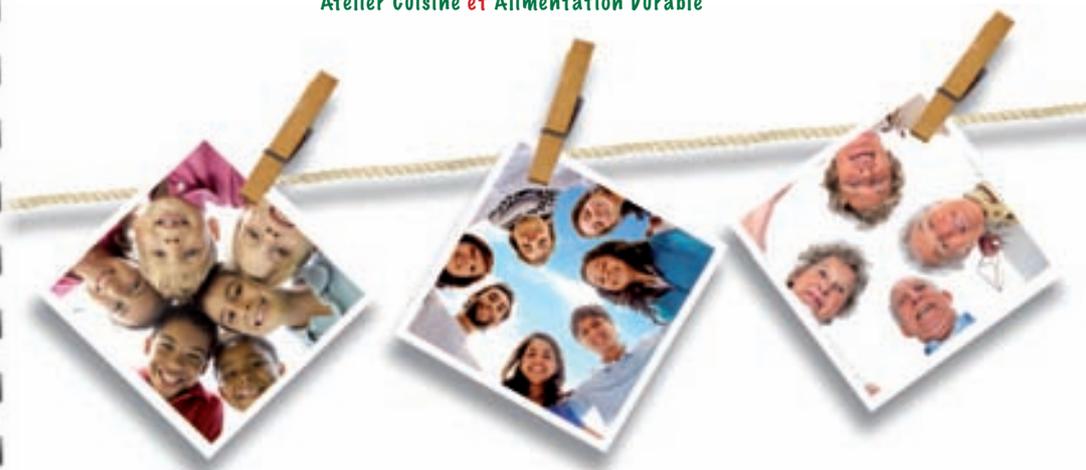
les enfants avec leurs parents, des enfants en centre de loisirs avec des personnes âgées de la maison de retraite voisine, des jeunes de pays différents (comme dans les rencontres internationales de jeunes),...

Taille du groupe

Pour travailler dans de bonnes conditions, l'idéal est d'envisager des petits groupes de 8 à 12 participants pour un encadrant. En maternelle, les ATSEM (Agents Territoriaux Spécialisés des Ecoles Maternelles) seront associés pour faciliter l'accompagnement individualisé.

En centre de loisirs, le cuisinier peut aussi être partenaire de l'atelier cuisine. La taille du groupe pourra varier en fonction du nombre d'encadrants mobilisés, des installations et équipements disponibles. Le choix des recettes permettra d'affiner l'adéquation.





Si la cuisine est installée sous forme de postes de travail, il est envisageable, avec des adultes, de prévoir un groupe un peu plus conséquent en fonction du nombre de places.

Niveau d'autonomie

Le niveau d'attention et d'accompagnement demandé de la part de l'encadrant dépendra du niveau d'autonomie des individus et du groupe.

Le niveau d'autonomie varie beaucoup avec l'âge et l'expérience des participants ; mais dans tous les cas, il est intéressant de l'évaluer avant de choisir les activités qui seront mises en place dans le cadre de l'atelier.



Quels sont les objectifs de cet atelier ?

Pour une réflexion sur la santé, le choix des recettes sera essentiel, ainsi que la qualité des échanges qui pourront avoir lieu entre les participants et les encadrants.

Autour de la découverte d'une filière ou de démarches de production, c'est **le lien avec les acteurs de la filière et la compréhension des étapes de transformation** qu'il faudra intégrer à l'atelier. Une visite de ferme peut être dans ce cadre utilement pensée en lien avec ce qui sera cuisiné dans l'atelier.

Pour **la valorisation de certains produits comme les légumes et les fruits** auprès des enfants – ou l'incitation à la consommation de produits délaissés comme les produits tripiers –, c'est la connaissance des produits de base, les matières premières utilisées en cuisine, qui sera mise à l'honneur.

Ceci peut se faire avant l'atelier : sous forme de présentation pour les adultes, de petits jeux de découverte /



reconnaissance pour les plus jeunes, ou s'il existe un jardin potager à proximité, en allant ramasser ensemble les légumes ou les fruits qui seront cuisinés.

Au moment de la dégustation, on proposera à côté des fruits et légumes cuisinés, la découverte des fruits et légumes crus.

Pour **encourager la consommation de produits frais**, il s'agira plutôt de faire acquérir des techniques simples de préparation qui pourront facilement être réinvesties à la maison.

Si l'objectif prioritaire est de **créer un cadre convivial** pour faciliter les échanges entre les participants ou pour permettre à des personnes en situation difficile de passer un moment agréable et enrichissant, c'est plutôt sur l'organisation de l'atelier qu'il faudra faire porter les efforts.

Quels sont les moyens mobilisables : financement, structure, personnel ?

Les moyens mobilisables seront en partie fonction de la demande initiale. Pour ce qui manque, il faudra faire une recherche spécifique.

On passera donc en revue les moyens disponibles en interne :

personnel et compétences, équipements et matériels et les moyens qui peuvent être sollicités à l'extérieur :

- pour des moyens financiers : auprès de la commune ou d'autres structures qui s'intéressent aux ateliers cuisines – Conseil départemental, Caisse Primaire d'Assurance Maladie, mutuelles, fondations,...
- pour la mise à disposition d'équipement : auprès d'établissements d'enseignement secondaire ou d'autres structures (voir en 5^e partie).



Imaginer le déroulement de l'atelier cuisine

Nous allons récapituler l'ensemble des tâches à prévoir pour la mise en place d'un atelier cuisine. En fait, cette activité pédagogique demande une organisation rigoureuse et nécessite une bonne disponibilité en temps, avant l'atelier, pour la préparation, mais aussi après, pour le nettoyage et le rangement.

En amont :

- **Définir les conditions de lancement de l'atelier :** objectifs, groupe, installation et équipements disponibles (réservation d'une salle)

- **Choisir et établir des recettes** en fonction des paramètres précédents.

- **Détailler** le déroulé des recettes et **planifier** le déroulement de l'atelier
Imprimer des copies des recettes pour les encadrants et les participants adultes ou adolescents, sous forme de fiches avec des dessins pour les enfants

- **Préparer et stocker le matériel nécessaire à l'atelier :**

recenser les équipements, lister les ustensiles nécessaires, prévoir le matériel de nettoyage, acheter les matières premières (achats peu de temps avant l'atelier pour les produits frais).



Le jour de l'atelier :

- Charger éventuellement le véhicule pour emporter le matériel sur le lieu de production (avec système de maintien de la chaîne du froid pour les produits sensibles : glacière désinfectée et plaques de réfrigération)
- Installer l'atelier, répartir les matériels et matières premières en fonction du nombre de groupes prévu
- Mettre en œuvre l'animation (tour de table, préparation, cuisine, dégustation)
- Nettoyer et ranger (chargement éventuel du matériel).

Juste après l'atelier :

- Evaluer, envisager les suites à donner.

Estimation du temps nécessaire aux diverses tâches

En amont, il faut prévoir :

- la concertation (réunion, discussion avec le cuisinier ou les autres encadrants potentiels)
- la recherche de matériels (trouver une salle, si besoin les équipements,...)
- le choix des recettes
- éventuellement la diffusion de l'information, si le groupe n'est pas déjà constitué
- les courses nécessitent facilement plusieurs heures, surtout si l'on veut valoriser les produits locaux et de saison (déplacements chez plusieurs fournisseurs à prévoir).



Le temps passé à la manutention est également conséquent :

- chargement et déchargement de matériels, ustensiles et ingrédients pour cuisiner
- installation en poste de travail
- nettoyage.

La journée de mise en place de l'atelier sera ainsi assez longue, surtout si le matériel n'est pas disponible sur place (qu'il faut l'apporter avec soi dans un véhicule, et donc charger et décharger au départ) :

près d'une heure pour décharger et installer, de trois à six heures pour l'atelier, une heure après l'atelier pour nettoyer, tout ranger et recharger, une heure pour un premier bilan à chaud sur place.

En début d'atelier,

avec des adultes ou des jeunes, un tour de table permet de faire une présentation des participants et de leurs attentes.

La durée de ce tour de table et les questions à aborder seront définies en fonction des objectifs de l'atelier (Prénom ? Est-ce que vous cuisinez ? Est-ce que vous jardinez ? Si vous étiez un plat lequel seriez-vous et pourquoi ?...).

Planning global

d'organisation des tâches :

- description assez fine des étapes de chaque recette

- liste des équipements et matériels nécessaires à la mise en œuvre de l'ensemble des recettes expliquées avec un vocabulaire adapté à chaque âge
- répartition en sous-groupes (en fonction du nombre de participants, des recettes à préparer et du matériel disponible)
- évaluation de la charge en travail
- nombre et compétence des encadrants de l'atelier (participation des enseignants, cuisinier, ATSEM pour les enfants en milieu scolaire par exemple).

Avec les enfants, il est important d'essayer de donner des tâches équivalentes en temps entre les groupes pour faciliter la concentration de tous.

En fin d'atelier,

on prendra le temps de faire une évaluation :

- avec les participants adultes ou adolescents
- uniquement avec les autres encadrants pour les enfants.

Un temps de bilan est également à prévoir :

- avec la structure/la personne ayant demandé un atelier (le directeur du centre de loisirs ou de l'école, l'élú en charge du dossier,...)
- en interne pour l'organisateur de l'atelier sous forme d'auto-évaluation pour améliorer ses pratiques.



2. Créer un cadre de travail adéquat

Les pieds dans le plat... le nez dans les casseroles, création d'un cadre de travail juste.



La création d'un cadre approprié constitue un passage obligé pour entreprendre un atelier cuisine. En fait, une fois le cadre bien connu et la démarche intégrée, la mise en œuvre des recommandations dans le domaine de l'hygiène permet de travailler dans une atmosphère sereine. Les risques physiques (coupure, brûlure ou incendie) sont limités en respectant des mesures de sécurité.

limiter les risques physiques

Rappeler les règles de base

En début de séance,

avec les enfants, l'encadrant insistera sur quelques règles qui permettront d'éviter un accident :

- **utilisation des couteaux** : pas de chahut avec des couteaux en main, attention aux voisins, attention aux doigts sous le couteau, couteau

maintenu vers le bas quand besoin de se déplacer

- **comportement autour de l'espace de cuisson du fait des risques de brûlure** : respect de l'espace délimité, pas de chahut à proximité, accès réservé à ceux qui ont un plat en train de cuire
- **vérification des allergies** au préalable le choix des produits qui seront employés dans l'atelier (attention en particulier à l'huile d'arachide) devront convenir au plus grand nombre.

Tout au long de l'atelier,

la vigilance sera de mise et on n'hésitera pas à réexpliquer aux enfants les dangers potentiels et les comportements adéquats à adopter.



Même si une petite coupure peut faire partie intégrante de l'atelier cuisine, il est intéressant pour les jeunes d'apprendre à utiliser le matériel sans avoir à se blesser.

En cas de soucis, une trousse de secours doit être prévue à proximité.



Dans la partie « découpe », pour limiter les risques de blessures, on pourra :

- équiper les enfants de moins de 7 ans de couteaux à bout rond
- prévoir une disposition des tables qui laisse assez de place pour circuler entre les tables sans toucher les participants
- prévoir de petites planches à découper individuelles (au lieu de grandes planches à partager) surtout en dessous de 12 ans.

Dans la mise en place des cuissons,

quelques consignes permettent de réduire grandement les risques de brûlures (à adapter en fonction de l'âge des participants) :

- annonce des zones (chaudes) et des attitudes potentiellement dangereuses (chahut)
- périmètre de cuisson réservé à ceux qui ont des tâches précises à entreprendre
- matériels de cuisson stables, si possible installés à hauteur des participants
- présence d'un encadrant pour s'approcher des plaques de cuisson
- si nécessaire, tâches effectuées avec l'encadrant (par exemple : tenue du récipient chaud par l'encadrant pendant que les très jeunes enfants remuent).

Utilisation de petits équipements :

Le fonctionnement et l'utilisation de petits équipements électriques (ou non) seront utilement expliqués et encadrés. Le maniement de ces appareils constitue une expérience intéressante pour les enfants (mixer une soupe - attention aux éclaboussures brûlantes, hacher du persil, broyer des fruits ou légumes, préparer une purée au moulin à légumes,...).

Dans le cas d'utilisation d'une cuisine équipée au gaz, on expliquera les risques spécifiques (le feu peut prendre avec un torchon, le manche d'une casserole de type professionnel peut s'échauffer fortement, l'huile qui déborde peut prendre feu,...).

A prévoir en amont :

- repérer les systèmes prévus pour faire face à un départ de feu (extincteur, arrêt de sécurité,...)
- localiser le téléphone et noter les numéros à appeler en cas d'urgence
- emporter une trousse à pharmacie (comportant au minimum du désinfectant, des compresses, de la gaze, des pansements, une paire de ciseaux, un baume à l'arnica, un baume contre les petites brûlures).

Les accidents les plus probables sont liés à des mouvements brusques ou à des déplacements intempestifs, qui peuvent entraîner par exemple le renversement d'ustensiles de cuisson. Pour cette raison, il est important de maintenir le calme dans un atelier avec des enfants.

Disposer de matériels adaptés au niveau des participants

Pour limiter le risque d'accident, utiliser des matériels adaptés à chaque âge et niveau de compétence constitue une mesure de base :

- équipement professionnel envisageable pour des adultes à l'aise avec la cuisine
- équipement de type familial pour des adultes ou jeunes peu habitués à cuisiner
- équipements de cuisson placés à hauteur de la taille des enfants de manière à ce qu'ils puissent voir ce qu'ils préparent : à aménager avec du matériel posé sur des tables utilisées habituellement par les enfants (*voir plus*

loin la partie concernant la présentation des équipements)

- organisation de l'espace de travail permettant une circulation fluide des participants.

Un matériel adapté et une bonne disposition de l'espace de travail jouent un rôle prépondérant dans la sécurité

- la gestion du groupe constituant l'autre élément essentiel pour des groupes de jeunes.

limiter les risques sanitaires

La pratique de la cuisine est largement répandue à travers tous les foyers et perçue comme sans risque majeur.

Dans un cadre collectif, la maîtrise n'est plus aussi simple et la responsabilité en cas de problème incombera à l'organisateur de l'activité, en particulier avec des enfants.

Quelques mesures de bon sens et la mise en place d'une démarche adéquate permettent de travailler avec l'esprit tranquille.

Les recommandations officielles

A ce jour, il n'existe pas de circulaire officielle concernant l'organisation d'atelier cuisine.



On pourra cependant utilement s'inspirer des recommandations de bonnes pratiques d'hygiène faites aux parents ou aux enseignants pour la fourniture d'aliments dans un cadre scolaire. La circulaire N°2002-004 du 3 janvier 2002 intitulée « La sécurité des aliments : les bons gestes » - est en ligne sur le site du Ministère de l'Éducation Nationale "<http://www.education.gouv.fr/botexte/bo020110/MENE0102836C.htm>" - (voir p.101). Au-delà des recommandations générales figurant dans cette circulaire, nous proposons ci-dessous un certain nombre de recommandations qui s'appliquent plus particulièrement au cadre de l'atelier cuisine.

Quelques mesures primordiales à prendre pour limiter les risques sanitaires

Choisir des matières premières de bonne qualité sanitaire

- choisir les fruits et légumes exempts de pourriture
- vérifier la DLC (date limite de consommation) pour les produits frais (lait, yaourt, viandes,...)
- assurer de bonnes conditions de stockage après l'achat (froid si besoin, propreté)
- mettre en œuvre de bonnes conditions de transport jusqu'au lieu de l'atelier
- assurer le maintien de la chaîne du froid (utiliser une glacière désinfectée avec des plaques réfrigérantes ou un petit container à brancher sur l'allume-cigare).

Adopter de bonnes pratiques

Nettoyage des surfaces de travail :

Avant de commencer à travailler et entre chaque type d'opération, bien nettoyer les surfaces (tables, planches) :

- avec un produit détergent (qui enlève les graisses) puis avec un produit désinfectant (qui élimine les germes), ou avec un seul produit qui a les deux fonctions
- en choisissant des produits qui possèdent un agrément pour l'usage en collectivité
- en respectant la notice d'utilisation (temps de mise en contact avec la surface en particulier).

Ainsi par exemple, après avoir épluché des légumes parfois terreux, il faut bien nettoyer son plan de travail avant d'entreprendre la découpe. Il faudra être d'autant plus rigoureux que les légumes seront consommés crus.



Autre exemple : nettoyer le support de découpe des légumes avant de découper un produit carné et inversement pour éviter les contaminations croisées.

Les lingettes très fines remplacent les éponges considérées comme des nids à microbe du fait de leur épaisseur.



On pensera à privilégier les gammes de produits biodégradables développés pour un usage sanitaire (produits détergents et/ou désinfectants pour les surfaces, savons pour les mains) de manière à limiter les résidus chimiques rejetés dans l'eau par l'atelier. Dans le cadre d'une structure qui dispose d'une cuisine collective, on pensera à emprunter les lingettes en coton au lieu d'utiliser du matériel jetable (si elle est équipée).

Pratiques des participants

Les personnes sont aussi porteuses de germes, en particulier sur les mains. Quelques recommandations à faire respecter :

- se laver les mains avec du savon avant de commencer l'atelier : mouiller et faire mousser, frotter entre les doigts, sous les ongles et jusqu'aux poignets avant de rincer sous un filet d'eau
- se laver les mains après le passage aux toilettes ou s'être mouché (ou mis les doigts dans le nez !)
- ne pas éternuer au dessus des préparations
- se laver les mains entre la préparation de différentes familles de produits, pour éviter les contaminations croisées – comme par exemple éviter d'amener de la terre sur de la viande ou dans une préparation à base d'œuf par les mains ou les instruments de cuisine (couteau, planche, cuillère).



Quand il existe, on utilisera un poste de lavage des mains à commande non manuelle (cuisine de collectivité) ; sinon on recherchera un système qui limite les inconvénients du robinet - à savoir ouverture par des mains sales, fermeture par des mains propres, mais en touchant une surface sale ! (Alternatives par exemple avec les boutons presseur ou en fermant le robinet avec l'essuie-tout utilisé pour se sécher les mains).

L'utilisation de tabliers propres permettra de protéger les vêtements et de contrôler le niveau de propreté ; celle des charlottes ou calottes limitera l'arrivée des cheveux dans les préparations.



Les enfants peuvent, dans le cadre d'un atelier de travail manuel, se fabriquer un tablier et un foulard en vue de l'atelier cuisine.



Ces protections en tissu remplaceront utilement les équipements jetables et surtout pourront être réinvestis à la maison.

Dégustation en cours de préparation

Quand on propose de goûter en cours de préparation, on ne retrempera pas la cuillère utilisée dans la préparation (ni les doigts !). Pour régulièrement goûter, on peut utiliser une cuillère « mère » qui servira pour le prélèvement et reverser dans les cuillères utilisées pour goûter (chacun gardera sa cuillère de dégustation).

Bien penser l'utilisation des produits sensibles

Quelques produits constituent un excellent support pour le développement des germes : leur utilisation sera donc à éviter dans le cadre d'un atelier cuisine.



Les oeufs crus

Les préparations à base d'œufs crus, comme la mayonnaise ou la mousse au chocolat, ne doivent pas être préparées dans le cadre d'un atelier cuisine. En revanche, comme la cuisson détruit les germes, les plats ou desserts bien cuits à base d'œufs ne posent pas de problème.

La crème fraîche

Les préparations à base de crème fraîche battue seront à éviter.



Les steaks hachés frais

Seuls les steaks hachés congelés peuvent être utilisés dans le cadre d'un atelier cuisine.

Précisions sur les légumes

Les légumes ne présentent pas de danger particulier dans le cadre d'un atelier cuisine.

Il faudra cependant veiller à bien les nettoyer (épluchage et lavage) et à éliminer les traces de terre pour limiter les risques de contamination croisée (de la terre sur de la viande ou des œufs).

Dans le cadre de cueillette en milieu sauvage ou dans un jardin non professionnel, il faut vérifier s'il y a un risque d'échinococcose (parasites du foie amenés par des excréments de renards, chiens ou chats). En cas de doute, on s'abstiendra de consommer les fruits ou légumes crus et on optera pour des préparations cuisinées, la cuisson détruisant les parasites.

Consommer les plats et spécialités préparées au plus près de leur élaboration

Dans un plat qui vient d'être préparé, même s'il y a quelques bactéries pathogènes, elles n'auront pas le temps de se développer si la consommation se fait peu après l'élaboration.

En revanche, un plat chaud qui refroidit lentement pourra être sujet au redéveloppement de micro-organismes. On veillera à le laisser refroidir dans une ambiance propre et à le consommer rapidement (peu après la préparation).





**Pour synthétiser,
avec une bonne démarche
on apprend à limiter les risques**

En faisant appel à notre bon sens et aussi aux pratiques développées en restauration collective (méthode HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points) = définir où se trouvent les points susceptibles de poser problème et prendre des mesures à ces niveaux), on peut déterminer une démarche de travail qui limite les risques sanitaires :

- choisir un espace adapté (bon niveau de propreté, absence d'animaux domestiques,...)
- faire connaître et respecter les règles de base d'hygiène (avec les autres encadrants de l'atelier),
- attacher une attention soutenue au maintien de la propreté (surfaces et matériels de travail, ambiance générale, tenue des participants)

- choisir des produits et des recettes compatibles avec les conditions de mise en œuvre de l'atelier,
- organiser le travail pour limiter le mélange entre le propre (ingrédients préparés) et le « sale » (légumes pas encore lavés, épiluchures et autres déchets)
- consommer les aliments ou spécialités peu après leur préparation
- conserver les étiquettes ou emballages des ingrédients utilisés quelques jours (pour faciliter les recherches en cas de soucis)
- conserver des prélèvements des préparations élaborées pour pouvoir prouver, si besoin était, que l'on avait bien fait (au froid sur place (< 2°C) en séparant chaque préparation dans des sachets ou boîtes plastiques – le plus simple : au congélateur à température inférieure à -18°C).

Pour aller plus loin

Mieux connaître les risques potentiels pour mieux les maîtriser

C'est la connaissance des risques qui permet de mieux les maîtriser.

La très grande majorité des micro-organismes (bactéries, moisissures, levures) contribue grandement à la survie de l'espèce humaine : une partie par exemple vit en symbiose dans notre intestin et participe au fonctionnement de notre système immunitaire, une partie est même utilisée pour produire nos aliments (bactéries lactiques dans le yaourt, le saucisson ou la choucroute, pénicillium dans les fromages, levures dans le vin, la bière ou le pain, et tant d'autres). Cependant quelques micro-organismes peuvent s'avérer dangereux pour la santé : ils sont appelés pathogènes (la plupart sont des bactéries).

Le risque d'intoxication alimentaire par une bactérie pathogène dépend de l'état de résistance spécifique du consommateur et de

la quantité de bactéries ingérées, qui varie elle-même avec :

- la quantité présente au départ
- la température à laquelle le produit a été laissé (reproduction très rapide entre 25° C et 45° C)
- le temps écoulé jusqu'à la consommation (multiplication exponentielle).

En pratique, les risques d'intoxication sont en fait très limités dans la mesure où l'élévation en température de l'aliment lors de la cuisson (au dessus de 63° C) détruit une grande partie des bactéries et que le produit est consommé rapidement après sa préparation.

En revanche, une fois cuits les aliments constituent toujours un bon support de développement des micro-organismes ; on stockera donc les préparations dans un lieu propre, à froid après le refroidissement, en attendant la consommation sous peu de la préparation.



Quels types de locaux, d'équipements et de matériels rechercher ?

Plusieurs cas de figure peuvent se présenter pour la mise en place d'un atelier cuisine.

1. Il existe à proximité une structure prête à mettre à disposition sa cuisine, soit habituellement destinée à la restauration collective, soit aménagée pour des interventions pédagogiques avec du matériel de collectivité ou de type ménager.

2. Le plus souvent, il n'existe pas de structure spécifique à proximité. On peut alors faire appel à une cuisine de type familial, installée au sein d'un centre d'animation par exemple ou d'une salle des fêtes. On peut également recréer une cuisine à partir d'un ensemble de matériels mobiles dans un espace adéquat (points d'eau compatibles avec l'usage alimentaire, propreté, isolement des animaux domestiques,...).

Mise à disposition d'une cuisine aménagée

• Les cuisines pédagogiques utilisées dans le cadre de l'enseignement

se présentent sous deux formes très différentes en fonction des objectifs d'apprentissage :

- des pianos et des matériels de type professionnel pour se préparer à travailler en restauration collective ou commerciale (restaurant),
- des postes de travail individualisés avec équipement de type domestique pour se préparer à accompagner des personnes dans leur vie quotidienne, dont la cuisine.

Les consignes de sécurité et d'entretien sont généralement beaucoup plus drastiques dans le premier cas (protocole de nettoyage) que dans le second. L'utilisation de matériel professionnel nécessite des compétences qui n'existent généralement pas au sein d'une structure non spécialisée dans des activités de cuisine (four, matériel de découpe, système de nettoyage,...).





Le deuxième type de cuisine est plus adapté aux nécessités d'un atelier cuisine mené dans un cadre d'éducation populaire.

Ces cadres sont adaptés au respect des recommandations permettant de maintenir sécurité et hygiène compatibles avec la cuisine de collectivité.

- Une cuisine collective incluse

dans les locaux

(d'un centre de loisirs par exemple) pourra également être mobilisée en association avec le chef de cuisine ou de quelqu'un qui maîtrise l'utilisation du matériel et le maintien des règles de sécurité.

Comme la taille des fourneaux et des équipements n'est pas adaptée au public enfant, il pourra dans ce cas être intéressant d'envisager la préparation en dehors de la cuisine, en aménageant un espace adéquat, et la cuisson prise en charge par un adulte compétent.

Il peut également être prévu un coin cuisson en dehors de la cuisine, adapté au public concerné - comme présenté ci-dessous.

Espace cuisine à créer dans un lieu non aménagé

La création d'un espace cuisine de toute pièce s'avère particulièrement intéressante pour intervenir avec des enfants en disposant d'équipements qui peuvent être installés à leur hauteur. Ces espaces peuvent être créés dans

des lieux qui reçoivent habituellement les enfants (salle d'activité du centre de loisirs ou de l'école) ou dans des lieux extérieurs (salle des fêtes) dans la mesure où un minimum de conditions sont remplies :

- nécessité d'un **point d'eau à proximité**
- mise en place d'un **nettoyage des mains efficace** (trouver des solutions alternatives au point d'eau à commande non manuelle avec les boutons pressoirs par exemple ou en utilisant les essuie-tout pour fermer les robinets)
- surfaces de travail pouvant être correctement nettoyées avec produit détergent et désinfectant (vérifier le type de tables disponibles et leur état)
- possibilité d'aménagement du lieu qui permette une **bonne circulation des enfants**
- **bonne sonorisation** (pour éviter le brouhaha).

Il faut ensuite aménager l'espace avec des équipements qui permettent de travailler en limitant les risques tant en termes de contamination que d'accident. Le choix des équipements dépendra également des préparations à réaliser et de l'organisation du travail prévue (dans le temps et l'espace).

Les plaques vitro-céramiques transportables sont aujourd'hui très accessibles en termes de coût (par un ou deux foyers). Elles limitent fortement les risques de brûlure par rapport aux traditionnelles plaques électriques et sont beaucoup plus pratiques d'usage (rapidité dans la montée et descente en température, minuterie, indicateur de chaleur). Une batterie de cuisine

adaptée doit être acquise en même temps.

Les woks électriques présentent de grands avantages avec les enfants : ce sont des poêles à bord très haut (ce qui limite les débordement lors des mélanges). De par leur forme évasée, ils permettent à tous de bien voir. Le wok repose sur un socle qui comprend une résistance circulaire qui devient rouge, donc repérable, quand elle est chaude (les risques de brûlure sont diminués). Le recours à d'autres équipements électriques peut compléter la gamme des préparations culinaires et permettre de multiplier les points de cuisson : cuiseur à riz ou cuit-vapeur par exemple (attention au dégagement de vapeur à l'ouverture).

L'utilisation de cocottes minute avec vapeur sous pression est par contre à éviter dans le cadre d'un atelier collectif.

Avec la multiplication des équipements électriques, on pensera à s'assurer de l'adéquation des besoins avec la puissance du réseau électrique du local et à répartir les charges entre différentes prises si besoin.

Les besoins en matériels et petits ustensiles

Pour travailler dans de bonnes conditions, il est également nécessaire de prévoir quelques matériels spécifiques (chiffrage



donné entre parenthèses pour un groupe de 12) :

- (15) Tabliers et charlottes (que l'on trouve en quantité sous forme jetable et bon marché au sein des magasins spécialisés dans l'approvisionnement des restaurants, mais que l'on préférera en tissu si les participants peuvent apporter ou fabriquer leur tablier et leur foulard – atelier avec les enfants)

- (6 à 12) Planches à découper (en synthétique pour faciliter la désinfection) – de préférence une petite planche par personne, surtout pour les enfants

- (4 à 5) Bassines et (4 à 5) passoires, pour transporter, laver et égoutter

- (12) Couteaux à bout arrondi à prévoir pour les enfants, (3 à 6) épluche légumes,

- Instruments pour remuer et transvaser : (3-4) grandes cuillères, (3 - 4) palettes, (2-3) louches,...

- Matériels de nettoyage et désinfection : lingettes (et non éponges), produits détergent et désinfectant pour nettoyer les surfaces de travail et les ustensiles de cuisine

- (6) Torchons propres (à passer à la machine à laver à chaud entre les interventions) et essuie-tout jetable (6 rouleaux).





Dans la mesure du possible, on optera pour le tissu plutôt que les produits jetables (tabliers, foulard, torchons, ...) sachant que ceci entraînera des contraintes de lavage (en machine à chaud). De même, il est préférable de choisir du matériel solide même s'il est un peu plus cher, d'autant plus que les ateliers seront fréquents.



Les compétences pour organiser et animer un atelier-cuisine ?

Pour mener à bien l'atelier, la structure organisatrice s'appuiera sur une personne compétente :

- qui puisse mettre en place et faire respecter un cadre assurant hygiène et sécurité
- qui sache utiliser le matériel à disposition (dans une cuisine professionnelle : maîtrise du fonctionnement des équipements, des règles de sécurité et de la mise en œuvre des procédures de nettoyage ou collaboration avec le personnel de cuisine)
- qui gère la dynamique de groupe pour impliquer tous les participants (enfants, adolescents, personnes en situation de précarité, personnes en situation de handicap, femmes au foyer, personnes âgées,...) dans les activités et la découverte proposées par l'atelier (compétence d'animateur qui varie en fonction du public).



3. Construire un atelier-cuisine alimentation durable

De la fleur de saison au fromage, du verger à la compote maison...

Comment construire un atelier-cuisine dans une démarche de développement durable ?



Qu'est ce qu'une alimentation durable ?

La définition de l'alimentation durable retenue est la suivante :

Définition de la FAO en 2010 :
« Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines. »

L'alimentation durable est donc un concept qui répond à **plusieurs critères** :

- une alimentation **accessible à tous en quantité et qualité, saine et équilibrée**, répondant aux besoins nutritionnels humains. Une alimentation **antigaspi** capable de redonner de la valeur aux aliments, de développer plus particulièrement le goût de manière

adaptée en fonction de l'âge, de satisfaire les papilles sans l'emploi d'aides culinaires artificielles, donc des aliments goûteux intrinsèquement, issus de mode de transformation et d'une cuisine valorisant sans artifices des **ingrédients bruts** sous **Signe d'Identification de la Qualité et de l'Origine (SIQO)** de préférence **frais**, en adéquation avec la **saison**, optimisant la **biodiversité** cultivée et les **patrimoines culinaires culturels locaux**.

- un système alimentaire qui considère **l'ensemble du cycle de vie de l'aliment**, de la terre à l'assiette en générant localement des **emplois dignes** (rémunération permettant de vivre dignement de son travail) et en préservant l'environnement (le climat, l'air, la fertilité des sols, l'eau, la biodiversité), les énergies fossiles et le renouvellement des ressources pour les générations actuelles et futures.

- une alimentation qui s'appuie au niveau local, national et international sur des **modes de production agricole durables** préservant le tissu rural et

le développement local (Cf. scénario Afterres2050 <http://www.solagro.org/site/393.html>)

Choix des recettes

Le choix des recettes se fait en fonction des objectifs de l'atelier, en prenant en compte le type de public et le cadre de travail.



Atelier proposé pour faire le lien entre alimentation et développement durable : valorisation des produits locaux, frais, de saison, issus de démarches agricoles durables.

La biodiversité mise en avant :

- en proposant une diversité de variétés pour un produit :
 - *diversité des pommes en automne* : variétés à cuire en compote, à faire en tarte, variétés à consommer crues et par exemple à mélanger avec une salade de chou ou de betteraves
 - *diversité des tomates* : les couleurs et les goûts
 - *les fraises au printemps* : en brochette de fruits
- en faisant découvrir des espèces peu connues :
 - *panais en velouté*
 - *topinambour en cuidité, à comparer avec le cœur d'artichaut.*

Mettre l'accent sur la saison et la proximité (voir les calendriers des saisons) :

- avec les légumes qui viennent d'un maraîcher voisin ou du potager de l'école ou du centre de loisirs (voir le guide «Cuisiner les jardins» <http://www.anisetoile.org/img/pdf/cuisiner-les-jardins-creea>)

- dans une moindre mesure avec les fruits : reconnaissance des fruits d'ici et d'ailleurs, détermination de la saison de cueillette

- certains fromages (arrêt de la production du lait de chèvre ou de brebis en janvier et février).

Pour donner de la cohérence à un atelier valorisant le respect de l'environnement : choisir des **ingrédients issus d'un mode de production respectueux de l'environnement.**

Mettre l'accent sur les consommations alternatives à la viande

Pour diminuer les maladies cardiovasculaires et l'empreinte écologique de notre alimentation, il est essentiel de revoir la quantité de notre consommation moyenne de viande par an. On proposera donc des plats à base de légumineuses et produits céréaliers complets. La préparation de spécialités locales du monde à base de légumineuses (lentilles, couscous, houmous, ragoût de haricots rouges ou noirs, soupe de pois cassés,...) permettra de discuter de l'équilibre des repas à travers l'espace et à travers les âges (avec depuis une cinquantaine d'années en Europe une forte augmentation de la consommation de produits carnés et laitiers au détriment des produits céréaliers et des légumineuses).

Pour le lien entre alimentation et développement durable, on s'attachera donc plutôt à des recettes simples qui permettent de découvrir la richesse et la complexité qui se cachent derrière ces matières premières.

Réduire le gaspillage alimentaire permet d'acheter des aliments de qualité et de travailler les notions de solidarités de manière concrète

Définition du gaspillage alimentaire selon la FAO : « des produits potentiellement destinés à l'alimentation humaine qui sont perdus ou jetés tout au long de la chaîne alimentaire ».

A l'échelle de la planète, selon la FAO un tiers des aliments destinés à la consommation humaine sont perdus ou gaspillés depuis le champ jusqu'à l'assiette. **Ce qui est jeté en Europe et en Amérique du Nord permettrait de nourrir jusqu'à 3 fois le milliard de personnes qui souffrent encore de la faim dans le monde.**

Elaboration en commun et convivialité

Choisir les recettes qui nécessitent de passer du temps sur la découpe de légumes (en petits morceaux) à plusieurs personnes offre des opportunités pour discuter.

Salade de crudités valorisant un panache de couleurs (carotte, betterave, salade verte, céleri, poireau,...), légumes sautés au wok avec des découpes de diverses formes (biseau, rondelle, bâtonnet,...).

Participation de tous

En particulier dans le cas de très jeunes enfants qui ont des compétences limitées, on peut proposer la préparation de pâtes qui peuvent être malaxées par plusieurs personnes ensemble ou successivement. C'est le cas pour la préparation de pâtes à tarte, de pâtes à biscuits (type cookies) à diviser en petit tas avant cuisson, de pâtes fraîches à découper ensuite avec une petite machine ou à façonner à la main.

Le déroulé des recettes sera établi de manière très détaillée avec, pour chaque étape, les actions à mettre en oeuvre et au final une évaluation du temps nécessaire.



Tout acheter au même endroit fait gagner beaucoup de temps. En revanche, si la priorité est de valoriser des produits locaux de qualités, il faudra probablement se rendre sur un marché et/ou chez des producteurs, sans parler d'un passage presque obligé par une épicerie pour les produits secs.

Cette recherche de qualité peut être très gourmande en temps ! Il existe des réseaux de producteurs fermiers sur l'ensemble du territoire français et des guides « Les bonnes adresses bio » dans votre région pour les producteurs bio.

Quant à l'approvisionnement en produits bio d'épicerie ou en produits ménagers, on préférera les magasins qui privilégient des produits socialement responsables et achètent aux producteurs locaux (démarche inscrite dans une charte).

Exemple pour préparer des galettes de fanes de carottes

Recette anti-gaspi valorisant les fanes + alternative non carné riche en protéines et en fibres.

Laver soigneusement les fanes d'une belle botte de carottes. Ciseler les fanes (retirer tiges dures) pour obtenir 1 bol.

Laver et émincer 2 petits oignons verts (avec les tiges). Emincer 2 gousses d'ail.

Préparer un petit verre de lait ou une alternative avec 1 cuillerée à soupe de purée de graines oléagineuses (amande, noisette) bien mélangée dans un peu d'eau.

Dans un saladier battre 1 œuf avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, cumin.

Ajouter le mélange de verdure, disposer au dessus les flocons, arroser avec le lait. Bien mélanger le tout.

Faire revenir dans une poêle légèrement huilée 3-5 minutes de chaque côté les galettes aplaties de quelques cuillères à soupe du mélange.

Mettre en valeur la démarche de développement durable

La recherche de cohérence à travers tous les aspects de l'atelier constitue un bon préalable pour faire vivre une démarche de développement durable par l'expérience. Cette cohérence se manifeste sur plusieurs plans, en partie déjà évoqués précédemment :

- **choix des ingrédients** : locaux, frais, de saison, bio, valorisant la biodiversité, recettes mises en œuvre (plus de produits végétaux, peu de sucre, valorisation des légumes secs, valorisation de toutes les parties.)

- **calcul des besoins au plus juste** de manière à éviter le gaspillage (penser sinon à faire une soupe le soir avec les légumes à moitié utilisés) : les quantités à préparer pour une simple dégustation sont très inférieures à celles nécessaires à un repas (à ajuster en plus avec l'âge des participants). Cette compétence s'améliorera avec l'expérience.

- **équipements utilisés** : éviter le jetable dans la mesure du possible

- **tri des déchets** : réserver une poubelle aux déchets organiques (pour compostage, si possible sur place), conserver les emballages pour les jeter ultérieurement dans les containers adaptés.

30



Une partie de la démarche peut être soulignée en proposant la mise en place d'activités complémentaires :

- aller **faire les courses ensemble sur un marché** avant l'atelier
- fabriquer son tablier et foulard de cuisine
- **visiter une ferme** en lien avec les productions valorisées dans l'atelier
- valoriser la **production du jardin** de l'école ou du centre de loisirs (voir « Guide cuisiner les jardins »)
- organiser le **tri des déchets**
- mettre en place ou alimenter un **compost** ou un lombricompost.



Pour mettre en avant la proximité des ingrédients utilisés, il peut être intégré un petit jeu

spécifique ou le calcul des kilomètres parcourus par les aliments (en proposant des comparaisons avec ce qui se fait habituellement). Avec un groupe d'adultes, les achats (coûts, origines, difficultés à trouver), les qualités des matières premières employées, le résultat obtenu à travers la cuisine seront analysés au regard des expériences de chacun.

Dynamique de groupe

Dans le cadre d'un atelier cuisine centré sur la découverte de produits ou de démarches spécifiques à destination d'un public non spécialiste,

la dynamique de groupe jouera un rôle important dans l'appréciation de l'atelier et l'appropriation éventuelle des choses vues.

L'intervenant a un rôle d'animateur :

- il s'adapte au niveau de chacun
- il favorise l'intégration de chaque personne dans le groupe (en particulier dans le cas d'enfants handicapés ou qui pourraient s'isoler du fait d'allergies)
- il peut orienter la dynamique du groupe.

Avec un groupe d'adultes :

- création d'une ambiance conviviale pour favoriser une dynamique d'échange
- remise en question éventuelle des pratiques
- faciliter l'évolution vers une alimentation plus durable.

Avec un groupe d'enfants :

- établissement d'une ambiance calme
- concentration, on évitera l'excitation parfois encouragée dans des ateliers prioritairement ludiques.
- favoriser l'ouverture à la découverte de la différence.

A table, valorisation des préparations réalisées

En fonction des publics et des objectifs de l'atelier, la valorisation pourra prendre des formes différentes.

On retrouvera cependant au centre le temps de dégustation en commun, et dans la mesure du possible une présentation esthétique des mets préparés.

Mettre en scène pour donner envie de déguster :

- **jouer sur les couleurs** : par exemple avec les soupes : orange (potiron), verte (poireau/pomme de terre), blanche (chou-fleur), rouille (betterave/chou),...
- **jouer sur les formes** : découpe des légumes pour les crudités ou les sautés au wok
- **utiliser de jolis plats**
- **éventuellement décorer la salle et les tables** en lien avec le thème de l'atelier.

Dans le cadre d'un atelier cuisine centré sur la découverte interculturelle :

- **décoration** de la salle
- mise en scène au niveau de la table pour la prise du repas en commun
- utilisation **d'autres manières de table** (manger avec les mains, avec des baguettes, sur des tables basses assis par terre,...)
- présentation d'autres pratiques culturelles (musique, exposé à partir de photos du pays, artisanat,...).

Pour une valorisation ultérieure de l'atelier :

- avec un **public** adulte : distribution des recettes
- avec les **enfants** : prise de photos pour garder une trace de l'activité et éventuellement reprendre ou poursuivre les découvertes (en classe ou à travers d'autres activités du centre de loisirs).

Saveurs, dégustation et partage du repas

A tous les âges, le passage à la dégustation constitue un moment clé et attendu. Goûter tous ensemble constitue habituellement l'aboutissement de l'atelier.

Création d'un cadre favorisant l'attention de tous et permettant à chacun d'apprécier à sa juste valeur le travail réalisé par le groupe.

- Nettoyage des espaces de travail et au moins une partie des matériels de préparation (dans les groupes de jeunes et d'adultes en particulier)
- Maintien d'une ambiance calme
- Disposition en cercle : favorise l'écoute et les échanges d'impressions entre tous les participants du groupe.

Mise en pratique de techniques de dégustation / donner quelques clés pour mieux apprécier les goûts et les saveurs (en particulier avec les enfants)

- **prendre le temps** de regarder, d'observer, de toucher les matières premières (surtout les fruits, légumes, tubercules, céréales : faire circuler le produit entier)

- **humer** avant de mettre en bouche,
 - prendre le temps de **mastiquer**,
 - tenter de définir et décrire la texture,
 - laisser les arômes se dégager et se répandre dans la bouche (perception par des récepteurs spécifiques à l'arrière du nez)
 - pour plus de sensation, proposer de souffler par le nez pour amener plus d'arômes à proximité des récepteurs
 - avec les enfants, **proposer de goûter les yeux fermés** permet une plus grande attention et une perception plus précise.
- Dans le cadre d'un travail autour des légumes, on pourra inclure la dégustation des aliments crus, avant d'envisager le changement de goût et de texture généré par la cuisson et les préparations

Évaluer la mise en place de l'atelier

Evaluation de l'appréciation de l'atelier par le groupe

• Cette évaluation qualitative de l'appréciation de l'atelier par le groupe peut se faire :

- soit directement par l'intervenant à travers divers signes comme le niveau de participation, le niveau de partage et d'échange dans le groupe, l'atmosphère de travail
- soit à travers un tour de table (pour les adultes ou les adolescents) à mener en fonction des objectifs de départ de l'atelier.

Les suites éventuelles à donner ou les thèmes à envisager pour des ateliers ultérieurs pourront être discutés, soit

avec les participants adolescents ou adultes, soit avec les autres encadrants pour un groupe d'enfants.

Auto-évaluation

L'objectif de l'auto-évaluation est de repérer :

- ce qui a bien marché, de noter les points positifs
 - ce qui a moins bien fonctionné et de comprendre pourquoi de manière à améliorer l'organisation du prochain atelier. Elle servira aussi à faciliter la prise en charge de l'atelier par d'autres personnes ultérieurement.
- Cette auto-évaluation par les organisateurs sera établie à partir :
- du propre vécu de l'encadrant/animateur principal
 - des observations des autres encadrants éventuels
 - des remarques des participants.



La liste suivante permettra de faire le tour des éléments à observer pour un bilan de l'atelier cuisine intégrant la mise en œuvre d'une démarche durable.

Achats

- Produits utilisés : quelles priorités ont été données au départ ?
- où / à qui ont été achetés les produits ?
- les produits ont-ils été faciles à trouver ? a-t-il fallu modifier les choix de départ ?
- noter le temps nécessité par les achats
- et les distances parcourues (préciser les horaires d'ouverture des lieux de vente).



Espace utilisé

- où s'est déroulé l'atelier ? quels matériels ont été utilisés ? quelles étaient les contraintes ?
- options prises pour l'aménagement de l'espace : tables séparées ou jointes ?
- très espacées ou non ? espace cuisson bien séparé ?
- niveau de praticité pour la circulation des personnes, le travail collectif ?
- blocages ou limites éventuels ?

Utilisation du matériel

- liste des matériels utilisés
- quels ont été les manques éventuels ?
- quels ont été les problèmes de fonctionnement ?

Réalisation des recettes

- recettes prévues au départ
- tout a-t-il pu être réalisé comme prévu ?
- qu'est-ce qui a évolué : recettes non réalisées ? rajout ? modification ?
- pour quelles raisons : manque de temps, propositions des participants, ...
- qu'est-ce qui a suscité le plus d'intérêt ? pourquoi ?

Phase de dégustation

- objectifs initiaux de la dégustation
- liste et ordre des produits dégustés
- déroulement : participation et niveau d'attention ?
- remarques / étonnements des participants : quantité consommée / non consommée (évaluation quantité préparée / besoins)

Climat de l'atelier

- plutôt calme ou plutôt agité
- si agité comment le calme a-t-il pu être restauré ?
- niveau de participation : volontarisme ? autonomie ?
- niveau des échanges : uniquement entre quelques individus ? ou véritable dynamique de groupe ?

- niveau de convivialité : les participants se connaissaient-ils au départ ou non ? comment ont évolué les relations entre les participants ?

Encadrement

- qui a participé à l'encadrement du groupe, à quel titre et avec quelles compétences ?
- l'équipe était-elle suffisante ?
- manque remarqué
- points positifs à souligner

Nettoyage/rangement

- temps passé au nettoyage avant et après l'atelier
- implication d'autres personnes ?
- niveau d'implication des participants de l'atelier ?
- remarques au niveau du matériel ou des produits

Mise en valeur

de la démarche durable

- niveau d'utilisation de produits jetables (tabliers, couverts, ...)
- tri des déchets ? par qui ?
- compostage des déchets organiques ? où ?
- autres activités prévues en amont ou en aval de l'atelier :

Organisation générale

- adéquation entre prévu et réalisé ?
- points positifs à noter
- points négatifs à relever
- marges possibles d'amélioration

Niveau d'atteinte des objectifs

- Objectifs de départ
- Niveau d'atteinte de chacun des objectifs

Conclusion

- lister les écueils à éviter pour préparer l'organisation du prochain atelier
- faire ressortir les points positifs pour communiquer sur l'atelier.

4. Pratiques pédagogiques et découvertes dans les marmites



Il est préférable de mettre en place des ateliers cuisine réguliers tout au long de la scolarité ou de l'année, avec des interventions sur le sujet de l'alimentation par petites touches progressives plutôt qu'une sensibilisation intense sur une période courte pour un sujet très vaste et difficile à appréhender en une seule fois.





Fiche atelier-cuisine pour enfants de 3-5 ans

(cycle 1 / classes maternelles)



Définition du projet

(avec l'enseignant
ou la structure
d'accueil)

Avec les plus petits, c'est surtout à travers les sens que l'on pourra avoir une action de découverte. Si l'atelier est effectué dans un cadre scolaire, le goût permettra d'aborder l'ouverture sur le monde demandé dans les programmes de l'école élémentaire (en proposant des spécialités culinaires d'ici et d'ailleurs). Travailler avec un petit groupe (de 8 à 12 enfants).

Préciser

Les objectifs à atteindre, ex :

- faire participer tous les enfants
- les faire toucher et goûter (découvrir les produits bruts et les textures en particulier)
- faire prendre conscience de leur capacité à distinguer les goûts
- découvrir ensemble le monde réel qui nous entoure.

36

Rechercher/choisir le lieu pour faire l'atelier

- une salle disposant de tables et de chaises

adaptées à la taille des enfants

- un point d'eau à proximité pour le nettoyage des mains
- un espace pour le nettoyage des ingrédients ou ustensiles de cuisine.

Sélectionner les recettes à réaliser

Recettes nécessitant le moins de découpes possible et valorisant l'utilisation directe des mains :

- gâteaux à base de farines (valoriser la diversité), œufs, sucres (dont les sucres complets du commerce équitable) et matière grasse
- petits biscuits de type cookies (faire découvrir les céréales aplaties ou les farines complètes, sucres complets, fruits secs ou séchés)
- pâtes fraîches à découper (tagliatelle, farfalle,...) ou façonner (trofié, orecchiette,...) et sauces crues les accompagnant (fromage râpé, pesto - basilic écrasé avec fromage, ail, huile d'olive et pignon de pin)
- brochette de fruits (à choisir en fonction de la saison, des couleurs, de l'origine des fruits (mélange entre local et lointain) et de la facilité à découper : banane, papaye, fruits rouges, pastèque/melon, prune, poire/pomme,...).

Recenser le matériel disponible et acquérir si besoin le matériel manquant

- un four si préparation de pâtisserie + plaques de four + rouleau à pâtisserie + moules
- une plaque chauffante avec casseroles adaptées si préparation de pâtes fraîches
- une machine à pâtes pour étaler la pâte avant la phase de découpe + faire découper des tagliatelles + 2-3 roulettes crantées coupe-pâte (farfalle) + un mortier pour préparer une sauce type pesto
- 3,4 saladiers / des plans de travail (tables très propres ou grandes planches ou assiettes plates – en réservant un espace par enfant) / une dizaine de cuillères (grandes et petites), fourchettes et couteaux à dents et bout rond, 1-2 fouets, 1 verre mesureur, des bassines et passoirs pour le lavage et le transport des fruits
- des outils de travail pour les adultes qui encadrent les enfants (2 couteaux qui coupent bien) + passoire et écumoire pour les pâtes.



A faire dans les jours précédant l'atelier

- Etablir la liste

des produits nécessaires en fonction du nombre d'enfants participant à l'atelier et des recettes choisies

- Faire la liste des lieux où seront achetés les produits et vérifier les horaires d'ouverture (surtout si achat de produits directement auprès de producteurs) pour planifier la tournée des achats.
- Faire les courses (prévoir une glacière nettoyée et désinfectée et des plaques réfrigérées si on achète des produits frais).

A faire le jour de l'atelier

- Installer l'espace cuisine
- Disposer les tables de manière à pouvoir travailler en petits groupes
- Nettoyer les tables avec un produit détergent, puis un produit désinfectant
- Disposer sur les tables les produits et ustensiles nécessaires à chaque recette.

Accueillir les enfants,

les faire asseoir en cercle et leur demander de se présenter en donnant leur prénom

- Se présenter soi-même
- Inciter les enfants à s'exprimer autour du thème choisi (produits, manière de manger, pays)
- Expliquer ce qu'ils vont faire pendant l'atelier en présentant l'ensemble



des produits et des recettes pour qu'ils aient une vue d'ensemble (ensuite, dans chaque groupe, il s'agira de réexpliquer de manière plus détaillée les tâches à faire).

Donner les indications pour le fonctionnement de l'atelier

- Présenter les adultes qui vont aider les enfants dans la préparation
- Expliquer les règles d'hygiène de base (bien se laver les mains au savon avant de commencer, puis après WC ou mouchage, et avant de mettre les mains dans les pâtes à préparer ou la phase finale de découpe des fruits)
- Présenter les équipements qui seront utilisés : les tabliers et charlottes pour se protéger et limiter la présence de cheveux dans les préparations, éventuellement les couteaux et leur maniement pour couper, les fouets ou fourchette pour mélanger,

et surtout les mains pour malaxer, donner des formes (aux pâtes, biscuits,...)

- Expliquer les règles de travail en collectif (petits groupes, partage des tâches, aide des adultes...).

Marquer le début de l'atelier

pratique en faisant mettre les tabliers et charlottes

(de préférence en tissu ou en papier), après que chacun se soit lavé les mains. Répartir les enfants autour des tables en fonction des recettes à faire et du nombre d'adultes disponibles (un par groupe).

A chaque groupe, présenter les produits qui vont être utilisés en les faisant toucher (comparer les farines blanches et complètes avec les yeux et les mains, toucher les sucres complets, faire sentir les produits odorants) et expliquer ce que l'on va faire avec.

- Donner les indications des choses à faire au fur et à mesure et les aider dans les tâches.
- Penser à mettre le four à préchauffer s'il est prévu de la pâtisserie ou l'eau à bouillir s'il est prévu une cuisson de pâtes
- Pendant la cuisson (qui sera gérée par les adultes), ranger et nettoyer ensemble l'espace de travail (faire débarrasser par les enfants, éventuellement faire rincer à l'eau les ustensiles utilisés) / si possible passer un diaporama à la découverte du produit ou du pays.

Installer l'espace dégustation

- Bouger les tables si nécessaire et disposer les chaises autour des tables de manière à ce que tous les enfants puissent se voir
- Après un nouveau passage au lavage des mains faire asseoir les enfants et instaurer une atmosphère de calme
- Expliquer les règles de dégustation (toucher, sentir, mettre en bouche,

fermer les yeux pour mieux se concentrer sur le goût, mastiquer lentement en faisant attention aux goûts et à la texture, exprimer ce que l'on a senti)

🍌 Distribuer à chacun des serviettes, de petites assiettes compostables ou recyclables pour poser les produits à déguster et des verres.

🍌 Faire déguster d'abord les produits simples (certains ingrédients comme les sucres, en valorisant la richesse en arômes des sucres complets) puis les mets préparés. Attention à ne pas saturer les papilles trop vite, faire boire de l'eau entre les différentes dégustations.

🍌 Favoriser l'expression de chacun en mettant l'accent sur les caractéristiques des produits et en faisant le lien avec la recette (par exemple dans des cookies, le chocolat qui a fondu, le goût de l'amande en poudre mélangée avec la farine,...), les différences avec notre manière de manger en France (ex : avec d'autres instruments, avec les mains, sur une feuille de bananier, assis par terre...).

Penser à mettre de côté un échantillon des mets préparés (à conserver ensuite au frais ou au congélateur).

En fin d'atelier, remercier les enfants de leur active participation et de leur attitude attentive, **valoriser le fait d'avoir goûté des aliments différents.**



Nettoyage

lavage des surfaces de travail, de la vaisselle, des ustensiles et nettoyage

des matériels utilisés.

Rangement

Ces deux dernières étapes prennent du temps (compter 1 heure).

Evaluation / Bilan

🍌 A chaud faire un rapide bilan avec les adultes impliqués dans l'atelier

🍌 Ensuite faire une évaluation pour mieux préparer le prochain atelier (voir dernier point de la partie 3 du guide)



🍌 Décorer la salle en fonction du pays du thème choisi (affiches, vêtements, objets culinaires ex : baguettes chinoises...), créer une ambiance avec de la musique pour **permettre aux enfants de s'imprégner d'un imaginaire**, installer le matériel pour projeter un petit diaporama récapitulatif pendant le temps de cuisson (à préparer en amont).



🍴 **Témoignage d'une enseignante d'école maternelle du Puy de Dôme :**

Je ne savais pas qu'il existait du riz noir, rouge, violet, j'ai été aussi surprise que les enfants par les différents goûts entre les riz : l'ouverture à la différence commence par là. Nous allons faire pousser du riz en classe.

Pour aller plus loin : ressources pédagogiques fruits et légumes
<http://agriculture.gouv.fr/ressources-pedagogiques-0>



Fiche atelier-cuisine pour enfants de 6-8 ans

(cycle 2 / CP-CE1)

Phase de
préparation

Définition du projet

(avec l'enseignant
ou la structure
d'accueil)

On pourra axer l'atelier sur la pratique de gestes nécessaires à la cuisine et sur la découverte sous un nouveau jour de produits pas assez consommés comme les légumes produits de manière durable.

Si l'atelier est effectué dans un cadre scolaire, choisir un thème qui pourra être développé sous un autre angle en classe par l'enseignant.

Travailler de préférence avec un petit groupe (de 8 à 12 enfants).

Préciser

les objectifs à atteindre

- permettre à chaque enfant de s'approprier de nouveaux gestes : éplucher, couper, mélanger, mixer,...
- faire connaître et apprécier des goûts mal connus
- faire prendre conscience que chaque personne apprécie les aliments à sa façon
- ouvrir sur le monde
- faire le lien entre le champ et l'assiette (le sucre ne vient pas du sucrier !), comprendre

d'où viennent nos aliments et à quelle saison ils sont produits.

Rechercher/choisir le lieu pour faire l'atelier

- une salle disposant de tables et de chaises adaptées à la taille des enfants
- un point d'eau à proximité pour nettoyage des mains
- un espace pour nettoyage des ingrédients et ustensiles de cuisine
- un espace dans la salle en retrait du passage pour installer les équipements de cuisson.

Sélectionner

les recettes à réaliser

Recettes permettant de pratiquer des gestes simples avec des ustensiles non tranchants et de découvrir des aliments méconnus sous une forme ludique :

- soupes ou purées de légumes de couleurs différentes
- légumes sautés au wok
- brochette de fruits (à choisir en fonction de la saison, des couleurs, de la facilité à découper, de l'absence de pépins ou noyaux)
- compotes
- tarte aux fruits ou quiche aux légumes.

Recenser le matériel disponible et acquérir si besoin le matériel manquant

- un four si préparation de pâtisserie + plaques de four + rouleau à pâtisserie + moules
- plusieurs plaques chauffantes avec casseroles adaptées pour cuire les légumes dans de l'eau ou les fruits dans un fond d'eau (en fonction du nombre de préparations à cuire)
- un wok électrique, un mixeur ou un presse-purée
- des petites planches à découper individuelles (une par enfant) ou à défaut des assiettes plates / une dizaine de cuillères (grandes et petites) / une douzaine de couteaux qui coupent mais à bout rond, 3-4 épluche-légumes / 4-5 saladiers pour servir soupes, purées ou compotes / moulin à légume ou mixeur / 2-3 grandes cuillères en bois / 2-3 louches
- des outils de travail pour les adultes qui encadrent les enfants (2 couteaux qui coupent bien).



Voir explications
p. 37 à 39



- insister sur le maniement des couteaux et des épluche légumes
- expliquer le fonctionnement des instruments peu connus comme le wok, le presse-purée ou le mixeur, en fonction des plats à préparer
- tri des déchets (avec indications des diverses poubelles) et compostage.

Pour les phases de cuisson :

- responsabiliser les enfants pour la prise en charge des recettes (rechercher l'autonomie des enfants)
- établir des règles de circulation au niveau de l'espace cuisson
- prévoir un adulte toujours à proximité pour aider à la vérification des cuissons, au transvasement des préparations, au broyage...

Phase de dégustation :

- faire déguster les légumes crus (si cela n'a pas été fait avant au cours d'un jeu sur la découverte des légumes par exemple)
- demander à tout le monde d'attendre que chacun soit servi pour commencer la dégustation de chaque préparation
- favoriser l'expression des sensations en valorisant les descriptions constructives.



Pour aller plus loin : activités pédagogiques - classes du goût
http://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents/alimentation/pdf/Classesdugout-290911_cle07ff18.pdf



Fiche atelier-cuisine pour enfants de 9-11 ans

(cycle 3 / CE2, CM1 et CM2)

Phase de
préparation

Définition du projet (avec l'enseignant ou la structure d'accueil)

On pourra axer l'atelier sur la pratique de gestes nécessaires à la cuisine et sur la décou-verte sous un nouveau jour de produits pas assez consommés comme les légumes produits de manière durable. Si l'atelier est effectué dans un cadre scolaire, choisir un thème qui pourra être revu en classe avec l'enseignant. Travailler de préférence avec un petit groupe (de 8 à 12 enfants).

Préciser les objectifs à atteindre

- permettre de passer à l'action : éplucher, couper, mélanger, mixer, cuisiner...
- faire connaître et apprécier des produits délaissés comme les légumes (légumes oubliés ex : topinambour)
- donner envie aux enfants de cuisiner avec leurs parents, grands parents, amis... (de faire par eux-mêmes)
- donner envie aux enfants des'intéresser à la manière dont sont produits nos aliments (fonctionnement, les différentes étapes de production du champ à l'assiette, pourquoi c'est

important de préférer une production et une transformation durables, pourquoi c'est important d'avoir des aliments qui ne parcourent pas trop de kilomètres avant de les cuisiner)

- faire connaître et pratiquer les gestes qui limitent le gaspillage (faire fabriquer en amont les tabliers et foulards pour se protéger, pratiquer le tri, mettre les déchets organiques au compostage).

Rechercher/choisir le lieu pour faire l'atelier

- une salle disposant de tables et de chaises adaptées à la taille des enfants
- un point d'eau à proximité pour le nettoyage des mains
- un espace pour le nettoyage des ingrédients et ustensiles de cuisine
- un espace dans la salle en retrait du passage pour installer les équipements de cuisson.

Sélectionner les recettes à réaliser

Recettes valorisant les légumes et les fruits, permettant de les découvrir autrement :

- crudités et cuites à base de légumes de saison préparées de diverses manières, en mélangeant les couleurs (carotte râpée, salades, chou-fleur,

poireau, topinambour...) + sauces pour assaisonner à base de purée de fruits secs (arachide, noisette, amande,...) ou d'huiles bio non raffinées (qui ont encore le goût de la graine)

- légumes sautés au wok
- quiches aux légumes
- tartes aux fruits ou clafoutis.

● expliquer le fonctionnement des instruments peu connus comme le wok, le cuit-vapeur, ...

● pratiquer le tri des déchets (avec indications des diverses poubelles) et compostage.

Insister sur les consignes de sécurité (ex : pas de bousculades)

Pour les cuissons

- responsabiliser les enfants pour la prise en charge des recettes (fournir un descriptif sommaire sous forme de BD par exemple)
- bien préciser les règles de circulation au niveau de l'espace cuisson (un groupe à la fois en fonction des recettes à préparer).

Phase de dégustation

- faire déguster les légumes crus frais (si cela n'a pas été fait avant au cours d'un jeu sur la découverte des légumes par exemple)
- demander à tout le monde d'attendre que chacun soit servi pour commencer la dégustation de chaque préparation et pendant ce temps, faire présenter la recette par le groupe qui a préparé
- favoriser l'expression des sensations en valorisant les descriptions constructives
- préciser que le goût évolue avec le temps et le cadre de dégustation et qu'en goûtant régulièrement on pourra un jour découvrir qu'on apprécie finalement un aliment rejeté au départ.



**Recenser
Le matériel disponible
et acquérir si besoin le
matériel manquant**

Cf. p. 41



Voir explications p.37 à 39

**Spécificités
9-11 ans** **Présentation
des équipements
utilisés :**

- insister sur le maniement des couteaux et des épluche-légumes



**Pour aller plus loin : activités
pédagogiques - enquêtes d'agriculture**
<http://accueilpedagogiquealaferme.fr>



Fiche atelier-cuisine pour pré-adolescents de 12-14 ans

Phase de
préparation

Définition du projet

(avec l'enseignant ou
la structure d'accueil)

Les adolescents de cette tranche d'âge ne s'intéressent guère à leur alimentation, même s'ils ont des besoins parfois importants en quantité. Ils privilégient les relations sociales. Il s'agira donc surtout d'élargir leur palette et curiosité alimentaire.

Préciser

Les objectifs à atteindre

- intéresser à l'alimentation par la fabrication de spécialités déjà connues
- faire découvrir une gamme plus large d'ingrédients en lien avec la biodiversité cultivée
- créer un cadre convivial pour l'apprentissage collectif en s'interrogeant sur l'envers de l'assiette : les différents modes de productions et transformations

Rechercher/choisir le lieu pour faire l'atelier

- de préférence une salle aménagée pour un atelier cuisine
- à défaut une salle utilisable pour préparer et à côté une cuisine de restauration

collective pour cuire au four et/ou cuisiner sur les feux.

Sélectionner

Les recettes à réaliser

Recettes mélangeant céréales et légumes, desserts peu sucrés à base de fruits, taboulé libanais, salade de pâtes, couscous avec semoule, rouleaux de printemps, pâtes et sauce bolognaise, quiche aux légumes, crêpes fourrées au jambon,...

- crumble aux fruits, clafoutis, compotes, riz au lait...
- introduction de céréales semi-complètes, de sucres complets du commerce équitable et de produits bio locaux (légumes de saison).

Recenser le matériel disponible et acquérir si besoin le matériel manquant

- voir ce qui est peut être mis à disposition par la cuisine et choisir le matériel en fonction des recettes sélectionnées
- noter ce qui manque pour l'acheter ou le trouver par ailleurs
- vérifier le fonctionnement du four et des plaques de cuisson et connaître les mesures de sécurité.



Mise en
place de
l'atelier

A faire dans les jours précédant l'atelier

- établir la liste des produits nécessaires en fonction du nombre de participants de l'atelier et des recettes choisies

- faire la liste des lieux où seront achetés les produits et vérifier les horaires d'ouverture (surtout si les produits sont achetés directement auprès de producteurs) pour planifier la tournée des achats

- faire les courses (prévoir une glacière désinfectée avec des plaques réfrigérantes si on achète des produits frais).

A faire le jour de l'atelier

Installer éventuellement une salle de préparation (nettoyer les tables avec un produit détergent, puis un produit désinfectant). Séparer les produits et ustensiles nécessaires à chaque recette .



Animation
de
l'atelier

Lancer la dynamique de groupe

- Se présenter en lien avec la démarche mise en œuvre dans l'atelier
- Demander à chacun des participants de se présenter en précisant ses plats préférés

ou les plats qu'il a déjà cuisinés

- Expliquer ce qu'ils vont faire pendant l'atelier en présentant l'ensemble des produits et des recettes et distribuer les recettes par groupe.

Donner les indications pour le fonctionnement de l'atelier :

- expliquer les règles de travail en collectif (petits groupes, réalisation de recettes différentes pour chaque groupe à partir des recettes, appui des adultes pour utilisation du four ou des brûleurs, pas de chahut...)

- rappeler les règles d'hygiène de base (lavage des mains, utilisation de protection – tabliers, charlottes ou calottes, éventuellement sur-chaussures pour entrer en cuisine) et demander

le lavage des mains avant de distribuer le matériel de protection

- tri des déchets (avec indication des diverses poubelles).



Appui pendant la préparation des recettes

- Passer dans les groupes pour suivre l'avancée des préparations
- Donner un coup de main pour utiliser les équipements de cuisson
- Faire faire la vaisselle au fur et à mesure de l'utilisation du matériel (avec la machine dédiée si on utilise une cuisine collective).

Installer l'espace dégustation

Une fois les plats préparés, nettoyer ensemble l'ensemble de l'espace travail avec un produit dégraissant puis un produit désinfectant.

- Installer une grande table et préparer assiettes, verres et couverts pour passer à la dégustation.
- Penser à mettre de côté un échantillon des mets préparés (à conserver ensuite au frais ou au congélateur)
- Partager et distribuer les spécialités soit l'une après l'autre, soit ensemble par grande famille
- Faire présenter chaque spécialité par le groupe qui l'a préparée
- Partager les impressions.

propositions de recettes)

Remercier les adolescents de leur active participation.



Nettoyage / Rangement

Si besoin finaliser le nettoyage des surfaces et de la vaisselle + ranger les matériels utilisés.

Evaluation / Bilan

- à chaud faire un rapide bilan avec les adultes impliqués dans l'atelier
- ensuite faire une évaluation pour mieux préparer le prochain atelier (voir dernier point de la partie 3 du guide).

En fin d'atelier :

Proposer une petite évaluation de l'atelier (choses découvertes - surprises - appréciation de l'atelier, intérêt pour un autre atelier, des

🥄 Témoignage d'un adolescent :

C'est la première fois que je mange du fenouil cru et que je trouve ce bon goût sucré dans la carotte crue, d'habitude je mange ces légumes cuits et je ne les aime pas.

Après l'atelier



Fiche atelier-cuisine pour ados de 15-17 ans et plus



Phase de
préparation

Définition du projet

(avec enseignants
ou encadrants de
la structure)

Les jeunes de cette tranche d'âge commencent à s'intéresser à leur alimentation, recherchant en particulier le plaisir de manger entre amis, une meilleure maîtrise de leur alimentation et une certaine ouverture sur le monde. On pourra ainsi aborder les bases de l'équilibre alimentaire en passant par les cuisines du monde ou la mise en œuvre du développement durable à travers l'assiette.

Préciser

les objectifs à atteindre

- élargir la palette alimentaire en proposant des recettes saines à cuisiner entre amis
- faire découvrir des spécialités locales des cuisines du monde pour réfléchir à l'équilibre alimentaire
- faire découvrir les ingrédients et démarches qui participent d'une alimentation plus durable (ex : réduction de gaz à effet de serre dans nos assiettes.)

Rechercher/choisir

Le lieu pour faire l'atelier

- de préférence une cuisine pédagogique aménagée pour un atelier cuisine en binômes

- à défaut une salle utilisable pour préparer et à côté une cuisine de restauration collective pour cuire au four et/ou cuisiner sur les feux.

Sélectionner

les recettes à réaliser

Recettes valorisant les cultures culinaires du monde, utilisant des produits locaux de saison (achetés avec les participants si possible, sur un marché ou dans un magasin bio) et des produits du commerce équitable (riz et autres céréales, sucres, épices et condiments,...) :

- **spécialités du pourtour méditerranéen** : tagine ou couscous ; houmous ou caviar d'aubergine ; falafel ; soupe à base de légumineuse et de céréales (chorba, harira)...
- **repas indien végétarien** : raïta (crudité sauce yaourt), dahl (purée de lentille épicée) / riz basmati / légumes sautés, lassi à la banane équitable
- **spécialités d'Asie** : sushi (riz avec feuille d'algue), nem, soupe de miso, nouilles sautées
- **spécialités d'Amérique** : guacamole, chili con carne – avec viande ou ananas (version végétarienne), quinoa et légumes

Recenser le matériel disponible et acquérir si besoin le matériel manquant

- voir ce qui est peut être mis à disposition par la cuisine et choisir le matériel en fonction des recettes sélectionnées
- noter ce qui manque pour l'acheter ou le trouver par ailleurs
- vérifier le fonctionnement du four et des plaques de cuisson + connaître les mesures de sécurité.



A faire dans les jours précédant l'atelier

- établir la liste des produits nécessaires en fonction du nombre de participants à l'atelier et des recettes choisies
- faire la liste des lieux où seront achetés les produits et vérifier les horaires d'ouverture (surtout si on achète des produits directement auprès de producteurs) pour planifier la tournée des achats
- faire les courses (prévoir une glacière désinfectée et des plaques réfrigérantes pour les produits frais).

A faire le jour de l'atelier

- Installer éventuellement une salle de préparation (nettoyer les tables avec un produit détergent, puis un produit désinfectant)
 - Séparer les produits et ustensiles nécessaires à chaque recette



Lancer la dynamique de groupe :

Se présenter en lien avec la démarche mise en œuvre dans l'atelier

Demander à chacun des participants de se présenter :

- soit en décrivant ses plats préférés et ses talents culinaires et ses attentes par rapport à l'atelier
- soit en répondant à la question : si tu étais un plat ou un aliment, lequel serais-tu ? Pourquoi ? Pour aborder une relation plus personnelle à l'alimentation
- Présenter les recettes qui seront élaborées (en précisant les particularités des ingrédients utilisés et les démarches valorisées) et distribuer les recettes par binôme.

Donner les indications pour le fonctionnement de l'atelier :

- fonctionnement du lieu et nécessité de la participation de tous au nettoyage et au rangement
- rappeler les règles d'hygiène de base (lavage des mains, utilisation de protection – tabliers, charlottes ou calottes, éventuellement sur-chaussures pour entrer en cuisine) et distribuer le matériel de protection
- tri des déchets (avec indications des diverses poubelles).

Appui pendant La préparation des recettes

- Passer dans les groupes pour suivre l'avancée des préparations
- Donner un coup de main pour utiliser les équipements de cuisson
- Faire faire la vaisselle au fur et à mesure de l'utilisation du matériel (avec la machine dédiée si on utilise une cuisine collective).

Installer L'espace dégustation

Une fois tous les plats préparés, nettoyer ensemble l'ensemble de l'espace travail avec un produit dégraissant puis un produit désinfectant

- Faire installer une grande table et préparer assiettes, verres et couverts pour passer à la dégustation ou à la prise du repas, faire décorer la salle en fonction du thème retenu
- Penser à mettre de côté un échantillon des mets préparés (à conserver ensuite au frais ou au congélateur)
- Proposer les spécialités préparées selon le déroulement d'un repas
- Faire présenter chaque spécialité par le groupe qui l'a préparée
- Partager les impressions.



Nettoyage / Rangement

Si besoin, finaliser le nettoyage des surfaces et de la vaisselle et ranger les matériels utilisés.



Evaluation / Bilan

- à chaud, faire un rapide bilan avec les autres adultes impliqués dans l'atelier
- ensuite, faire une évaluation pour mieux préparer le prochain atelier (voir dernier point de la partie 3 du guide).

Témoignage d'un étudiant :

J'ai découvert que l'équilibre de notre planète passait par les choix alimentaires que nous effectuons en tant que citoyen et consommateur.



En fin d'atelier, proposer une petite évaluation de l'atelier :

- sous forme de tour de table des impressions
- sous forme de jeux.



Fiche atelier-cuisine pour adultes

Phase de
préparation

Définition du projet

Le projet sera défini en fonction des publics spécifiques et de leurs besoins ou attentes. L'accent sera mis en transversal sur les liens entre alimentation et développement durable à travers le choix des ingrédients et des recettes.

Préciser

Les objectifs à atteindre

- faire découvrir les ingrédients et les démarches qui participent d'une alimentation plus durable
- permettre un échange de pratiques entre participants dans le sens d'une alimentation plus durable. (Cf. p. 27)

Rechercher/choisir

Le lieu pour faire l'atelier

- de préférence une cuisine pédagogique aménagée
- à défaut, une salle utilisable pour préparer et à côté une cuisine de restauration collective pour cuire au four et/ou cuisiner sur les feux
- ou un espace cuisine à recréer avec des équipements transportables.

Sélectionner

Les recettes à réaliser

Recettes valorisant les démarches durables, comme l'utilisation de produits locaux de saison, de produits bio et des produits du commerce équitable (riz et autres céréales, sucres, épices et condiments,...) ou le remplacement d'une partie des produits animaux par des végétaux riches en protéines (légumineuses) :

- **apéro-légumes** : crudités ou cuites (dont légumes anciens : topinambours, panais,...) à tremper dans diverses sauces (à base de purée de fruits secs ou de yaourt)
- **spécialités à base de légumineuses et céréales** : couscous et sa sauce légumes/pois chiche, houmous (à tartiner), ragoût de haricot et riz, dahl (purée indienne de lentille aux épices) + riz, soupe de pois cassés,...
- **spécialités à base de légumes** : velouté, quiches, sauce pour pâtes à l'italienne, légumes sautés avec riz ou pâtes chinoises, ...
- **en valorisant de jolies présentations** (sous forme de verrines par exemple).

Recenser le matériel disponible et acquérir si besoin le matériel manquant

- voir ce qui peut être mis à disposition par la cuisine et choisir le matériel en fonction des recettes sélectionnées
- noter ce qui manque pour l'acheter ou le trouver par ailleurs
- vérifier le fonctionnement du four et des plaques de cuisson et connaître les mesures de sécurité.



A faire dans les jours précédant l'atelier

- établir la liste des produits nécessaires en fonction du nombre de participants à l'atelier et des recettes choisies
- faire la liste des lieux où seront achetés les produits et vérifier les horaires d'ouverture (surtout si on achète des produits directement auprès de producteurs) pour planifier la tournée des achats
- faire les courses (prévoir une glacière désinfectée et des plaques réfrigérantes pour les produits frais).



A faire le jour de l'atelier

- Installer éventuellement une salle de préparation (nettoyer les tables avec un produit détergent, puis un produit désinfectant)
- Séparer les produits et ustensiles nécessaires à chaque recette.



Lancer la dynamique de groupe :

- Se présenter en lien avec la démarche mise en œuvre dans l'atelier
- Demander à chacun des participants de se présenter afin de mieux cerner chacune des relations personnelles à l'alimentation et de favoriser les échanges ultérieurs :
 - soit en demandant de décrire sa relation avec l'alimentation (cuisine, jardin, intérêt,...) et de préciser ses attentes personnelles par rapport à l'atelier
 - soit en répondant à la question : si vous étiez un plat ou un aliment, lequel seriez-vous ?

Et pourquoi ?

- soit à travers un photo langage (choix et commentaires de photos - parmi celles proposées par l'animateur -

représentant le mieux son rapport à l'alimentation)

● Présenter les recettes qui seront élaborées (en précisant les particularités des ingrédients utilisés et les démarches valorisées) + distribuer les recettes par groupe.

Donner les indications pour le déroulement de l'atelier

- Fonctionnement du lieu et nécessité de la participation de tous au nettoyage et au rangement
- Rappeler les règles d'hygiène de base (lavage des mains, nettoyage des plans de travail entre parage et découpe) et si besoin distribuer le matériel de protection (tabliers, charlottes ou calottes)
- Tri des déchets (avec indications des diverses poubelles).

Appui pendant la préparation des recettes

- Passer dans les groupes pour suivre l'avancée des préparations.
- Si besoin, donner un coup de main pour utiliser les équipements de cuisson.
- Faire faire la vaisselle au fur et à mesure de l'utilisation du matériel (avec la machine dédiée si on utilise une cuisine collective).

Installer l'espace de dégustation

- Une fois tous les plats préparés, nettoyer ensemble l'ensemble de

l'espace travail avec un produit dégraissant puis un produit désinfectant

- Faire installer une grande table et préparer les assiettes, verres et couverts pour passer à la dégustation ou à la prise du repas, faire décorer la salle en fonction du thème retenu
- Penser à mettre de côté un échantillon des mets préparés (à conserver ensuite au frais ou au congélateur)
- Proposer les spécialités préparées selon le déroulement d'un repas
- Faire présenter chaque spécialité par le groupe qui l'a préparée
- Partager les impressions.

En fin d'atelier, proposer une petite évaluation de l'atelier :

- sous forme de tour de table des impressions
- sous forme de jeux.



Nettoyage / Rangement

Si besoin, finaliser le nettoyage des surfaces et de la vaisselle et ranger les matériels utilisés.

Evaluation / Bilan

- à chaud, faire un rapide bilan avec les autres adultes impliqués dans l'atelier
- ensuite, faire une évaluation pour mieux préparer le prochain atelier (voir p. 33 et 34).



Fiche atelier-cuisine pour adultes avec handicap physique

Pour les phases de mise en place, dégustation, rangement, se référer à la fiche Atelier Adultes

Spécificité des participants

Les personnes handicapées physiques présentent une très grande diversité de situation, de la simple gêne pour certains mouvements, à l'impossibilité de tenir un outil, ou bien de voir, sentir, entendre précisément. Le groupe des malvoyants lui-même est très divers, entre une personne qui voit flou et une autre dont le champ de vision est très étroit mais très précis.

Certains handicaps sont dits également invisibles : les maladies invalidantes (Sclérose en plaques, Diabète, Cancer, Allergies, Troubles musculo-squelettiques...). Il faut donc s'intéresser au cas de chacun pour **évaluer les formes d'implication individuelle** possible, les **potentiels du groupe** pour proposer des adaptations et des activités enrichissantes pour tous dans la coopération.



- inclusion de quelques personnes handicapées dans un groupe de personnes valides (dont on pourra solliciter le soutien)
- groupe de personnes handicapées sous la responsabilité d'une structure et donc de ses encadrants



Ne pas dépasser 6 à 8 personnes par atelier dans le deuxième cas
Il faudra dans les deux cas faire préciser les niveaux de handicaps avant l'atelier. Dans le premier cas, on confiera prioritairement les tâches les plus adéquates aux personnes handicapées du groupe. Dans le



Définition du projet

On peut distinguer deux types de cadre :



- 🟡 mettre l'accent sur les aliments qui parlent le plus en fonction des handicaps (ex : perceptions tactile et olfactive pour les malvoyants).
- 🟡 apprendre à travailler en équipe, créer les conditions pour une entraide dans le groupe en fonction des tâches à réaliser, valoriser le travail effectué
- 🟡 travailler l'autonomie, maintenir les acquis et en apprendre de nouveaux qui peuvent servir dans la

deuxième cas, on construira l'atelier en fonction des possibilités du groupe dans son ensemble, ce qui implique de très bien connaître les capacités et limites de chacun.

Adapter la fréquence, la durée des ateliers (2h) et le nombre de plat à réaliser (1 ou 2 maximum au début) en fonction des contraintes des participants et du lieu de réalisation

En tant qu'animateur, il s'agit d'être le plus possible en empathie avec les participants, vous pouvez vous entraîner par exemple à effectuer des gestes de cuisine les yeux fermés, à manger dans le noir, à vérifier si une découpe est possible avec une seule main...

54

Préciser les objectifs à atteindre

- 🟡 faire découvrir les ingrédients et démarches qui participent d'une alimentation plus durable (Cf. p. 27)

vie quotidienne

Rechercher un lieu et des équipements adaptés pour mettre en place l'atelier

De préférence utiliser un lieu connu et adapté ; sinon rechercher un site adéquat en particulier au niveau de **l'aménagement des espaces de circulation** pour les personnes à mobilité réduite, donner des **repères dans l'espace** pour les personnes à déficience visuelle (ex : veiller aux sources de lumière, à la couleur des outils), en fonction des besoins du groupe. Prévoir des tables à hauteur pour s'installer en fauteuil roulant, adapter si possible l'espace de cuisson et de lavage (à hauteur, délimité,...). Certaines personnes peuvent avoir une perception des températures altérée. Des supports visuels représentant le danger peuvent être affichés près des sources de chaleur et un apprentissage

de la manipulation des robinets d'eau (on ouvre toujours en premier l'eau froide) est parfois nécessaire. Il ne faut pas hésiter à **demander des conseils et un soutien auprès de spécialistes tels que : ergothérapeute, traductrice en langue des signes, bénévoles d'association spécialisée** (par ex : l'association Valentin Haüy au service des aveugles et malvoyants <http://www.avh.asso.fr/>)

Acquérir si besoin des petits matériels spécifiques

Il existe une grande diversité d'outils facilitant des opérations : la pesée (ex : balance ou verre doseur parlant), la découpe (couteaux réglables), l'épluchage, la préhension de récipient mais aussi une meilleure perception des outils à travers des couleurs vives pour les malvoyants. A rechercher sur les sites spécialisés (du type www.handicat.com).



Animation
de
l'atelier

Sélectionnez les recettes à réaliser

Sélectionner les recettes valorisant les démarches durables en fonction des capacités du groupe (complémentarité des aptitudes) et des installations et outils disponibles.

Ex : pour les malvoyants privilégier les découpes simples (légumes et fruits pas trop fermes), les préparations de pâte à la main, la découverte de l'utilisation de flocons, installation de fruits sur fond de tarte... **faites confiance à leurs grandes capacités sensibles.**

Créer une dynamique de groupe

Installer un cadre qui **favorise l'inclusion de chacun**. Proposer à chacun de se présenter en expliquant son lien à l'alimentation, son expérience avec la cuisine et ses envies pour l'atelier.

Présenter les quelques recettes qui seront élaborées en détaillant bien les opérations à mettre en oeuvre. Présenter les particularités des ingrédients utilisés et les démarches valorisées en proposant si possible de goûter, toucher, sentir...

Créer des binômes qui se complètent pour s'entraider.

Associer les personnes fortement déficientes manuellement à la présentation orale des recettes et au suivi des préparations.

Veiller au bon déroulement de l'atelier

Passer régulièrement voir chaque personne. Redistribuer les tâches si besoin. Aider ponctuellement.

Avec des participants malvoyants donner régulièrement des instructions orales précises en expliquant où se trouvent les choses, quels sont les gestes à effectuer.

Avec des participants malentendants, prévoyez des repères visuels pour le suivi des recettes, une alarme lumineuse pour avoir l'attention du groupe, une aide en langue des signes.



Fiche atelier-cuisine pour adultes avec handicap psychique ou mental

Pour les phases de mise en place, dégustation, rangement, se référer à la fiche Atelier Adultes

Spécificité des participants

Le handicap psychique se distingue du handicap mental de la façon suivante : le **handicap mental** résulte le plus souvent de pathologies identifiables (traumatisme, anomalie génétique, accident cérébral). Il associe une **limitation des capacités intellectuelles** qui n'évolue pas un peu, une stabilité dans les manifestations des symptômes, et une prise de médicaments très modérée.

Le **handicap psychique est la conséquence de diverses maladies :**

les psychoses, et en particulier la schizophrénie, le trouble bipolaire, les troubles graves de la personnalité (personnalité border line, par exemple), certains troubles névrotiques graves comme les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), parfois aussi des pathologies comme les traumatismes crâniens, les pathologies vasculaires cérébrales et les maladies neurodégénératives.

Il est caractérisé par un déficit relationnel, une absence de participation sociale, des difficultés de concentration, de mémorisation, d'organisation du temps, d'anticipation des conséquences d'une action, et une grande variabilité dans la possibilité d'utilisation des capacités alors que la personne garde des facultés intellectuelles normales. La prise de médicaments est le plus souvent indispensable et importante. **Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires et altérer le goût.** La connaissance des particularités de la situation de handicap psychique ou mental est indispensable pour accompagner les personnes dans un projet d'ateliers cuisine.





Phase de
préparation

Définition du projet

Les éducateurs et autres encadrants qui connaissent

bien les participants potentiels seront étroitement associés à la définition du projet. Des ateliers sont régulièrement proposés pour ce public dans des cadres institutionnels (foyers de vie, IME, classe SEGPA). Il faut profiter de ces expériences pour affiner l'organisation du projet.

Il est important de pouvoir rencontrer les futurs participants une première fois pour faire connaissance et décider ensemble de ce qui pourra être préparé. Il est préférable de prévoir plusieurs ateliers courts (2h) avec une ou deux recettes et une progression dans le temps.

Ne pas dépasser 6 personnes par atelier. Concevoir des supports adaptés au repérage dans le temps, par exemple : par rapport aux saisons, par rapport aux différents temps de cuisson...

Une vigilance est à exercer sur les appareils électriques, les produits d'entretien, les ustensiles tranchants (ne pas confier de couteaux aux personnes qui ont des tendances à l'automutilation)

Préciser

les objectifs à atteindre

- Vivre une expérience enrichissante dans un groupe
- Être plus autonome, maintenir les acquis et en apprendre de nouveaux qui peuvent servir dans la vie quotidienne

• Découvrir sur le terrain de manière très concrète et pratique des démarches qui participent d'une alimentation plus durable par exemple : faire pousser et récolter des légumes ou plantes aromatiques pour réaliser des préparations culinaires (Cf. perspectives).

Veillez au choix et la répartition des matériels de préparation

De nombreuses personnes peuvent facilement se blesser par manque d'attention et d'habitude.

En fonction des profils, individualiser les tâches et le prêt de matériels.

Sélectionner

les recettes à réaliser

Plats connus valorisant des produits courants bien identifiés mais dans une version plus intéressante sur le plan de la santé pour soi et pour la planète : bio, local, moins raffinés.

Privilégier des plats qui pourront être refaits dans le quotidien ou pour impressionner les autres, la famille en mettant l'accent sur les légumes et les céréales (en particulier farines semi-complètes) : soupe, gratin, quiche, pâte fraîche et leur sauce, légumes sautés à la viande.

Prévoir aussi de se faire plaisir avec des desserts fait maison en veillant aux quantités de sucre : compote, tarte aux fruits, gâteau au chocolat, gâteau creusois, crêpes nature ou à la farine de châtaigne...



Créer une dynamique de groupe

Installer un cadre qui favorise l'inclusion de chacun.

Etre avec un encadrant (enseignant, éducateur spécialisé de la structure) qui veillera particulièrement à la sécurité physique des personnes.

Proposer à chacun de se présenter en parlant d'un plat qui lui plaît, en expliquant pourquoi. Faire préciser les expériences antérieures de cuisine.

Faire exprimer ce qui motive pour la participation à l'atelier.

Présenter les recettes en détaillant les opérations à mettre en œuvre.

Présenter les particularités des ingrédients utilisés et les démarches valorisées en proposant une approche sensorielle : observer, toucher, sentir, goûter.

Le moyen d'expression le plus accessible aux participants handicapés mentaux est souvent le visuel, l'image.

A cette fin, des fiches recettes peuvent être conçues à partir de dessins, photos et pictogrammes. Ces fiches recettes facilitent la mémorisation des progressions et permettent aux participants de se rassurer, de réaliser seuls certaines tâches. Pour beaucoup, ces fiches ne suffisent pas pour mener à terme la confection de la recette.

La communication et la relation pédagogique deviennent ici essentielles.



Veiller au bon déroulement de l'atelier

Insister sur les règles de base d'hygiène : aller bien se laver les mains régulièrement (ne pas se moucher sans se relaver,...).

S'assurer que chacun se sente bien à sa place. Vérifier les incompatibilités éventuelles. Réexpliquer individuellement les opérations, même à plusieurs reprises.

Prévoir du temps pour reprendre le nettoyage de l'espace et des ustensiles - qui sera probablement effectué sommairement par le groupe.

Perspectives

La découverte de manière très concrète et pratique peut se faire avec des ateliers au jardin :

Comment poussent les légumes, semis et rempotage pour apprendre les gestes et comprendre les besoins des plantes, balade cueillette dans les jardins potagers, découverte des légumes aux potagers autour des sens : sentir, toucher, goûter...



Fiche atelier-cuisine pour personnes très âgées

Pour les aspects généraux (mise en place, rangement) se référer à la fiche Atelier Adultes

Spécificité des participants

Nous ne considérerons pas ici les seniors inclus dans le public adulte mais les personnes très âgées en perte d'autonomie. Se posent des problèmes de motricité, avec des douleurs, difficultés à réaliser certains mouvements, à porter, à se déplacer. Egalement une perte des capacités masticatoires et de perception en particulier gustative, avec une appétence souvent marquée pour le sucré. Ces personnes sont souvent sous traitement contre diabète, hypertension...



Définition du projet

Avec ce public on cherchera le plaisir de faire ensemble, de partager, de retrouver des goûts d'antan. Il ne s'agit plus d'élargir l'horizon alimentaire mais plutôt de faire le lien entre leurs pratiques antérieures et ce que l'on peut considérer aujourd'hui comme une alimentation durable. De retisser des liens et partager les

questionnements actuels de notre société en valorisant leurs expériences. A priori il faudra choisir une ou deux recettes avec une dégustation à la suite. Intégrer les contraintes du cadre (EHPAD).

Prévoir un petit groupe de 4 à 8 personnes plus les encadrants.

Préciser les objectifs à atteindre

- valoriser l'estime de soi dans le « faire » et « être capable de... » valoriser les compétences mobilisables de chacun (travail de la motricité des mains et des doigts)
- favoriser la créativité en mettant en avant les talents préservés de chacun, en stimulant les sens tels que l'odorat, le toucher...
- maintenir l'autonomie et stimuler la mémoire, échanger autour des pratiques anciennes en faisant le lien avec les évolutions actuelles
- créer les conditions pour une entraide dans le groupe en fonction des tâches à réaliser
- retrouver le plaisir et le goût de manger
- valoriser les liens intergénérationnels (associer quand cela est possible une rencontre et une pratique avec les enfants du centre de loisirs pour parler du

patrimoine culinaire et des traditions associées, créer une occasion pour les aînés de transmettre recettes et petits secrets aux jeunes)

Rechercher/choisir le lieu pour faire l'atelier

Choisir un espace agréable lumineux où chacun se sente en sécurité, avec assez d'espace pour faciliter la circulation à petite vitesse. Bien agencé pour ne pas avoir à trop se déplacer, avec un espace de cuisson praticable assis si besoin.

Acquérir si besoin des petits matériels spécifiques

Il existe une grande diversité d'outils facilitant la découpe, l'épluchage, la tenue de récipient mais aussi une meilleure perception des outils à travers des couleurs vives pour les malvoyants. A rechercher sur sites spécialisés (du type www.handicat.com).

Sélectionner les recettes à réaliser

Recettes simples valorisant les produits simples, bruts, de saison (faire des liens avec le jardin quand cela est possible) avec un recours aux produits bio et produits du commerce équitable (chocolat, sucres, épices et condiments,...). Plats à déguster avec des textures facilitant la mastication.

🍷 soupe et velouté à l'ancienne à base de légumes et légumineuses (pois cassés aux poireaux et lardons, velouté pomme de terre, oignons, courge,...)

🍷 plats avec légumes : gratin, quiche

🍷 dessert : compote,

tarte aux fruits, gâteau au chocolat, gâteau creusois, crêpes nature ou à la farine de châtaigne...



Lancer la dynamique de groupe

Se présenter et développer son propre lien avec l'alimentation.

Proposer à chacun des participants de partager des bons souvenirs de repas ou de cuisine pour faire découvrir leur lien à l'alimentation. Expliquer le déroulement de l'atelier. Détailler la recette. Echanger autour des ingrédients qui seront utilisés (souvenirs liés à la connaissance de leur mode de production ou diversité d'emploi). Faire des liens entre les souvenirs et ce qui est proposé dans l'atelier.

Veiller au bon déroulement de l'atelier

S'assurer que chacun participe bien et réintégrer si besoin en facilitant les liens. Aider ponctuellement pour des tâches critiques (retourner les crêpes). Stimuler les échanges entre les personnes. Décrire régulièrement l'évolution de la préparation.

Dégustation

Préparer un espace agréable et prévoir un joli plat pour mettre en avant la spécialité réalisée. Féliciter tout le monde et répartir pour la dégustation en commun. Echanger les impressions et valoriser ce temps de plaisir partagé.

Prévoir du temps pour le nettoyage qui ne pourra être effectué que très partiellement par le groupe.



Fiche atelier-cuisine pour adultes en situation de précarité

Pour les aspects pratiques (lieu, matériels, mise en place, rangement) se référer à la fiche Atelier Adultes

Spécificité des participants

Au-delà des difficultés économiques (environ 3,50 €/jour/pers pour se nourrir) et de logements éloignés des lieux d'achat avec peu d'équipements cuisine, les personnes en situation de précarité ont souvent des préoccupations en terme de santé (allergies, diabète, obésité, hypertension...). De plus, les personnes ayant peu l'habitude de cuisiner perdent confiance en elles et ont **besoin d'être particulièrement encouragées et soutenues**. Il est donc d'autant plus important de construire les objectifs de l'atelier cuisine en s'appuyant sur l'écoute de leurs attentes, leurs connaissances et particularités.

Parfois quand les personnes sont dans un système d'exclusion, leur répertoire alimentaire se restreint. Elles n'accordent confiance qu'à quelques produits récurrents, rassurants, pas forcément les meilleurs du point de vue de leur santé.

L'atelier cuisine peut

permettre un élargissement progressif de ce répertoire et être une des portes d'entrée pour s'exercer à la mobilité du corps et de l'esprit en permettant petit à petit de changer de point de vue sur les choses. Changer de point de vue sur son alimentation peut ouvrir l'horizon sur d'autres changements d'habitude de vie, en lien avec le travail, le logement et le mieux vivre sur son territoire de manière générale.



Démarrage du projet

Face aux accidents de la vie qui ont parfois complètement déstructuré le quotidien des personnes en situation de précarité, le chemin vers l'insertion est complexe, **l'alimentation peut être un des outils d'inclusion sociale, de liens retrouvés avec soi-même et avec les autres**. Il est cependant difficile de mobiliser ces personnes qui fonctionnent très peu dans des cadres, sur des temps réguliers et en s'inscrivant dans la durée. Pour faire connaître l'atelier cuisine et s'assurer qu'il n'y ait pas de confusion avec un cours de cuisine ou un cours de

diététique, il faut consacrer du temps pour expliquer le cadre au moment de l'inscription. On peut imaginer un temps avant l'inscription de mise en confiance (permettre aux personnes de venir vers l'autre, de dépasser leurs hontes ou dévalorisation d'elles même) autour d'une démonstration de fabrication de pains, de dégustations de fruits de saison...



Adapter la fréquence, la durée des ateliers (2h en faisant plusieurs pauses) et le nombre de plat à réaliser (1 ou 2 maximum au début) en fonction des contraintes des participants. Ne pas dépasser 6 à 8 personnes par atelier

Consulter le classeur de l'INPES « Alimentation Atout Prix » <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/498.pdf>

Exemples d'objectifs

- retrouver le plaisir de manger et l'estime de soi, élargir le champ des possibles
- redonner le goût de faire par soi-même en faisant réaliser quelques plats simples à base de produits locaux de saison peu onéreux dans la convivialité
- rendre accessible les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) <http://www.mangerbouger.fr/PNNS/Le-PNNS/Qu-est-ce-que-le-PNNS> et les enjeux du Programme National pour l'Alimentation (PNA) <http://agriculture.gouv.fr/ministere/une-politique-publique-de-l'alimentation-pour-lavenir> en respectant les petits budgets
- accroître les compétences des personnes à être davantage actrice de leur propre santé et de la santé de la planète

Consultez le Programme Alimentation et Insertion (PAI) : <http://www.social-sante.gouv.fr/espaces,770/handicap-exclusion,775/dossiers,806/aide-alimentaire,2375/programme-alimentation-et,15508.html>

Sélectionner des recettes

Sélectionner les recettes à réaliser en partant de ce que les participants connaissent déjà puis au fur et à mesure introduire la nouveauté.

Prévoir des recettes simples qui pourront être reproduites en mettant l'accent sur la découverte de produits



de base, dans leur déclinaison « durable » : recours aux produits locaux de saison, produits moins raffinés, moins transformés. Valoriser l'utilisation des légumes secs, sources peu onéreuses de protéines et de fibres.

- réalisation de pâtes fraîches (découverte des divers types de farine) avec des sauces d'accompagnement comme une bolognaise aux lentilles
- valoriser les légumes dans leur globalité (réduction du gaspillage alimentaire) : galettes de fanes de carottes, velouté de fanes de radis, velouté de potimarron
- spécialités à base de fruits : compote, crumble
- valoriser les produits locaux et de cueillette ex : ortie



Créer une dynamique de groupe

Installer un cadre qui favorise l'inclusion de chacun (non jugement, respect des différences)

Proposer à chacun de se présenter en expliquant son lien à l'alimentation (Cf. outil *Photo-Alimentation du CODES Charente Maritime* <http://ireps-orspaysdelaloire.centredoc.fr/opac/>), son expérience avec la cuisine et ses envies pour l'atelier.

Veiller au bon déroulement de l'atelier

Présenter les particularités des ingrédients utilisés en proposant de goûter, toucher, sentir... (Cf. outils sur l'éducation au goût :



<http://www.irepspd.org/aventuresensorielle/> ou <http://agriculture.gouv.fr/legumady-manger-des-legumes-de-facon-ludique>

Prévoir des recettes écrites en gros caractères avec un vocabulaire simple et des images. Donner des recettes sous une forme très visuelle

ex : le livret réalisé par l'ADAPEI <http://www.adapei67.asso.fr/upload/Actualites/30-recettes-pour-le-plaisir.pdf>

Même si les recettes ont été expliquées, passer auprès de chaque

personne et

voir si tout va bien, s'il est nécessaire de préciser certaines opérations, de montrer ou faire ensemble si besoin.

Dégustation et bilan

Créer un cadre pour que la dégustation soit un vrai temps d'échange collectif et de partage. Glisser l'évaluation à la fin de cette dégustation, faire ressortir les éléments positifs, en particulier concernant l'investissement de chacun, les découvertes, la capacité à faire, le plaisir de déguster des plats réalisés maison.

Perspectives d'actions

L'outil jardin pédagogique peut être un projet d'action complémentaire concret pour travailler davantage sur les origines et les différents modes de culture des aliments pour cheminer de la terre à l'assiette.

Consultez le livret pédagogique Cuisiner les jardins http://www.anisetoile.org/IMG/pdf/Cuisiner_les_jardins_CREEA_76_pages_26_x18_06_oct_cle811bf8.pdf



5. Les structures pour la mise en place d'un atelier-cuisine ?



Pour faciliter la mise en place d'un atelier cuisine, il est possible de s'appuyer, d'une part, pour les locaux, sur des structures physiques existantes comme les cuisines pédagogiques, d'autre part, concernant l'organisation, sur des réseaux de professionnels.

Au sein des établissements scolaires

C'est dans le milieu de l'enseignement que l'on trouve naturellement le plus de cuisines pédagogiques. Cependant la nature des équipements varie en fonction des besoins d'enseignement : former des professionnels de la restauration ou former des professionnels capables d'accompagner des personnes dans leur vie quotidienne (dont la cuisine).

Une cuisine de type professionnel peut convenir pour mener un atelier

avec un public adulte ou ados, à voir en fonction des objectifs. En revanche, pour intervenir avec des enfants, il vaut mieux rechercher une cuisine équipée avec du matériel de type ménager.

Lycées hôteliers

Ces lycées disposent d'installations spécialisées au niveau des cuisines et d'un restaurant d'application. Ce qui est préparé dans les cuisines pédagogiques peut être servi au restaurant, donc à des personnes extérieures au groupe d'étudiants.

C'est pourquoi les mesures d'hygiène sont beaucoup plus strictes, tant au niveau du nettoyage, qu'en lien avec l'organisation du travail.

Ainsi par exemple l'ensemble des matières premières utilisées dans ces cuisines devra être réceptionné et contrôlé par le personnel spécialisé de l'école.

Il est également nécessaire que le groupe soit encadré par un professionnel



de la cuisine pour que l'établissement accepte d'ouvrir ses locaux à un groupe extérieur. De plus, les équipements sont généralement beaucoup utilisés sur le temps scolaire, laissant très peu d'espace pour accueillir des groupes extérieurs. Les expériences déjà menées concernent des ateliers en soirée ou le samedi matin. Toutes ces conditions limitent très fortement le recours à ces équipements pour des structures non spécialisées.

Autres lycées professionnels

Les lycées professionnels qui proposent des formations pour les agents de restauration possèdent le même type d'équipement, mais sans lien avec un restaurant d'application.

Section SEGPA en collège

Les collèges qui accueillent des sections SEGPA (Sections d'Enseignement Général et Professionnel Adapté) sont parfois équipés de cuisines pédagogiques, en général destinées à préparer les jeunes au métier de la restauration.

Lycées qui proposent le BTS (Brevet de Technicien Supérieur) « Economie Sociale et Familiale »

Ces établissements disposent de cuisines pédagogiques adaptées à la pratique de la cuisine de type familial avec des postes de travail en général prévus pour des binômes.

Ces équipements sont bien adaptés à la mise en place d'un atelier cuisine.

Lycées agricoles

Les lycées qui proposent des formations BEPA (Brevet d'études professionnelles Agricoles) option services, spécialité « service aux personnes » disposent eux aussi de cuisines aménagées avec des équipements de type ménager.

Maisons familiales et rurales

Ces structures liées à l'enseignement agricole privé disposent souvent de cuisines soit collectives, soit pédagogiques, qui sont utilisées pour travailler sur l'alimentation avec les élèves. Elles proposent aussi le BEPA « services aux personnes ».



Dans les villes, surtout au niveau de la vie de quartier

Centres CAF (Caisses d'Allocations Familiales)

Dans les centres CAF, des ateliers sont proposés aux habitants du quartier, souvent en partenariat avec des associations locales (le public prioritaire étant les allocataires de la CAF). Les installations sont souvent sommaires (un seul poste de cuisson) et généralement situées dans des locaux très utilisés. Une intervention dans un tel espace ne peut s'envisager que dans le cadre d'un partenariat étroit.

Centres d'animation / Maisons de quartier

Ces centres disposent souvent d'un espace cuisine assez sommaire, mais qui sert à organiser des ateliers ou des repas en lien avec la vie du quartier. Ici également, l'utilisation des locaux s'envisagera dans le cadre d'un partenariat et au bénéfice des habitants du quartier ou de la ville.

Autres cadres plus spécialisés

Maisons de retraite appelées aujourd'hui EHPAD

(Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

Quelques maisons de retraite s'équipent d'atelier « thérapeutique » où la cuisine est pratiquée pour soutenir une activité régulièrement ou redynamiser les personnes.

Dans ce cadre, des projets pourraient être bâtis avec les écoles voisines en favorisant un brassage entre générations.

Mutuelles

Certaines mutuelles disposent d'équipements pour proposer des ateliers cuisine à leurs adhérents dans une démarche d'éducation à la santé.

Restaurateurs ou boutiques spécialisées

Quelques restaurateurs ouvrent leur cuisine et organisent des stages de cuisine. Ils sont eux-mêmes prestataires de service. Ils ne loueront pas leur cuisine à des tiers mais peuvent être intéressés par des partenariats.

D'autres installations, spécialement créées pour organiser des stages de cuisine gastronomique, se développent en lien avec des boutiques alimentaires haut-de-gamme.

Hébergements touristiques

Que ce soit dans le cadre de centres de vacances qui accueillent un public nombreux ou au sein de structures plus petites qui proposent des chambres d'hôtes ou des gîtes, il existe souvent des espaces aménagés qui peuvent être utilisés pour proposer des ateliers cuisine, en lien avec la découverte du territoire.





Qui peut s'investir dans l'organisation ou l'animation d'un atelier ?

Des associations d'éducation à la citoyenneté qui mettent en lien alimentation et développement durable, comme :

🍎 les associations d'éducation à l'environnement qui ont développé des outils sur le thème de l'alimentation (Réseau Ecole et Nature, Fédération des CPIE / Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement / Fédération de la protection de la nature)...

🍎 des associations de consommateurs soucieuses de l'évolution de notre alimentation

🍎 des associations locales qui proposent des activités éducatives autour de la cuisine.

Par exemple :

🍎 **En Isère** le centre Terre Vivante fait partager l'écologie pratique depuis plus de 30 ans (entre autres thèmes : découverte du jardinage biologique, alimentation) et propose des ateliers cuisine pour les enfants ou les familles "<http://www.terrevivante.org/>"

🍎 **En Alsace**, le CPIE la Maison de la Nature, du Ried et de l'Alsace Centrale propose des ateliers cuisine pour les enfants avec leur cuisinier animateur dans le cadre des classes vertes "<http://www.maisonnaturemutt.org/accueil/>"

🍎 **En Auvergne**, l'association A.N.I.S. étoilé (Agriculture Nutrition Interculturel Solidarité), aborde l'alimentation avec une approche globale dans une démarche d'éducation à la citoyenneté et au développement durable. Elle propose des animations, tant pour les enfants que pour les adultes, qui décryptent notre système alimentaire (le chemin de l'aliment du champ à l'assiette) et ses impacts sur l'environnement. Elle organise des ateliers cuisine dans les écoles, les centres de loisirs, les centres de vacances... "<http://www.anisetoile.org/>"

Des acteurs plus spécialisés animent régulièrement des ateliers sur le thème alimentation-santé, en s'adressant plus particulièrement au public en situation de précarité.

Ces acteurs s'ouvrent progressivement à d'autres critères que l'équilibre alimentaire, le prix ou l'estime de soi pour le choix des ingrédients utilisés dans leurs ateliers. Ce sont en particulier les IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé), des diététiciens en partenariat avec des structures locales et des professionnels de l'économie sociale et familiale (souvent impliqués dans les CAF ou en lien avec les assistantes sociales sur les territoires).

Au niveau de l'Education Nationale, des professionnels de la cuisine ou des gestionnaires sont intéressés pour construire des partenariats.

Les GRETA (GROupement d'ETAbli- sements) sont des structures qui mobilisent le potentiel formation des établissements scolaires publics d'une zone géographique au service de la formation des adultes (salariés, demandeurs d'emploi, jeunes en insertion). Ils proposent des formations cuisine pour les adultes dans l'enceinte des lycées. Certains s'investissent ponctuellement dans la mise en place d'ateliers ou de stages cuisine pour le grand public en dehors des horaires d'occupation habituelle des cuisines pédagogiques.

Dans l'enseignement secondaire, les responsables de formation cuisine de certains lycées et quelques gestionnaires d'établissement disposant de cuisines pédagogiques sont également intéressés pour développer des partenariats sur leur territoire pour valoriser leurs équipements et les compétences de leurs formateurs.



A.N.I.S. Etoilé – Education à l'alimentation

« Je mange donc je pense et agis »

Dans le contenu de notre assiette,
de vrais choix de société...

Basée dans le Puy de Dôme, l'association **A.N.I.S étoilé** (<http://www.anisetoile.org>) pour une approche globale de l'alimentation - Agriculture, Nutrition, Interculturel, Solidarité - est née en 2005 et rassemble aujourd'hui une pluralité d'acteurs engagés pour un projet éducatif qui **prend en compte l'ensemble des composantes de l'alimentation dans une démarche de développement durable**. A.N.I.S. Etoilé, association agréée **Jeunesse et Education Populaire**, prend l'alimentation comme porte d'entrée pour **questionner le fonctionnement de notre société**, pour **revaloriser l'agriculture et l'alimentation**, faire le chemin « **de la graine à l'assiette** », faire découvrir **la complexité des circuits et des systèmes alimentaires** et faire comprendre leurs enjeux et impacts économiques, sociaux, sanitaires, culturels et écologiques en terme de développement. L'alimentation est également un des moyens pour rencontrer l'autre dans sa différence et **échanger au niveau des cultures alimentaires liées à des territoires et des hommes**.

L'association ANIS Etoilé a pour finalités :
- D'amener le citoyen et les institutions à **se questionner et construire des décisions éclairées et responsables par rapport à**

leurs choix alimentaires.

- De développer une **compréhension globale** des rapports entre alimentation, santé, cultures (territoire), environnement, économie et solidarités.
- **D'accompagner les transitions agricoles et alimentaires des territoires** (projets alimentaires territoriaux www.alim-durable-diagnostic.org) et accroître la **résilience** des systèmes agri-alimentaires locaux.

L'atelier cuisine, un excellent outil pour s'interroger sur la citoyenneté, la connaissance de l'autre, la complexité et la durabilité de notre système agri-alimentaire...

Espace de rencontres et d'échanges autour d'un sujet qui passionne tous les âges, l'atelier cuisine offre l'opportunité à chacun-e de participer à la construction d'une œuvre collective : le repas, les mets qui seront ensuite dégustés tous ensemble ! Ainsi l'atelier cuisine constitue un moment privilégié pour **faire par soi-même, échanger, découvrir et ouvrir de nouveaux possibles** pour évoluer dans ses pratiques au quotidien.

Nathalie Grégoris – *Coordinatrice Régionale A.N.I.S. Etoilé* – et **Céline Porcheron** – *Ingénieure en agro-alimentaire – Experte alimentation A.N.I.S. Etoilé* : Rédactrices de ce guide : contact@anisetoile.org





Avec la participation financière pour la réédition de ce guide :

- de la Direction Régionale de l'Alimentation,
de l'Agriculture et de la Forêt d'Auvergne
- de l'association A.N.I.S. Etoilé



Atelier et Cuisine Alimentation Durable



GUIDE PÉDAGOGIQUE

Trésors alimentaires,
plaisir de bien manger,
apprentissage de la cuisine...
Préservation des liens
entre la terre et l'assiette...

