



Organiser un atelier cuisine anti-gaspi

Contexte

L'atelier cuisine est un outil convivial qui permet de toucher un public varié. Il est à la fois simple et complexe. Simple car nous sommes tous mangeurs donc tous concernés par le sujet. Complexe car nous avons tous un rapport différent à l'alimentation.

La cuisine anti-gaspi permet de faire le lien entre nos comportements alimentaires et nos impacts écologiques en réalisant des recettes aux valeurs écoresponsables : limiter le gaspillage alimentaire, utiliser des produits sains, de saison et locaux, ...



Public

Les ateliers cuisine peuvent être envisagés avec tout type de public, la présente fiche étant plus spécifique à un public **adulte**



Nombre de participants

12 maxi



Lieu

Salle avec cuisine



Durée

1h30 à 3h



Objectifs

- Limiter le gaspillage alimentaire en favorisant l'utilisation des restes et de toutes les parties des aliments (fanés, épiluchures ...)
- Faire le lien entre alimentation et impacts écologiques
- Donner des idées de recettes, trucs et astuces, etc. et encourager la transmission de connaissances
- Initier le changement dans les habitudes alimentaires des bénéficiaires
- Faciliter la cohésion et la dynamique du groupe en stimulant les échanges



Mise en œuvre



PRÉPARATION

À faire les jours précédents l'atelier :

- Choix des recettes et impression des recettes pour les participants, éventuellement plastifiées (protection contre les éclaboussures). Privilégier des recettes simples, avec des produits locaux, frais, de saison, valorisant les légumes secs, etc, tout en tenant compte des aspects liés à la santé (préparations pauvres en graisses, en sucre, etc.).
L'objectif des recettes proposées est avant tout d'apprendre aux participants des techniques de cuisine simples qu'ils pourront reproduire chez eux.
- Réservation d'un espace d'animation, vérification du matériel et des équipements disponibles et des mesures de sécurité associées.
- Transport du matériel sur le lieu de l'animation.
- Achat des matières premières. Privilégier les produits bio et locaux, en vrac. Acheter les quantités adaptées à la taille du groupe et aux recettes.

À faire le jour J :

- Installer la salle : prévoir un plan de travail pour 2 ou 3, séparer les produits et ustensiles nécessaires à chaque recettes.



HYGIÈNE — SÉCURITÉ

Prévoir une trousse de secours avec matériel adapté pour les coupures et les brûlures. À chaque étape de la réalisation, mains et plans de travail devront être nettoyés afin ne pas contaminer les aliments de natures différentes.

Petit plus : un échantillon de chaque plat préparé pourra être conservé au frais pendant 5 jours pour un suivi sanitaire.



Environnement et société :
l'expert de vos projets

ADEME



AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

Comité Départemental de
la Protection de la Nature
et de l'Environnement

34 avenue Maunoury
Cité Administrative
41000 BLOIS
02.54.51.56.70
contact@cdpne.org
www.cdpne.org



Organiser un atelier cuisine anti-gaspi



DÉROULEMENT

- Présentation de l'atelier, de l'animateur.trice et des participants :
 - 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 photolangage (choix et commentaires de photos représentant le mieux son rapport à l'alimentation, à la cuisine anti-gaspi).

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

- Selon la durée de l'atelier, possibilité de présenter les produits qui vont être utilisés (produits connus ou non des participants, fournisseurs) et d'évaluer leurs représentations et leurs habitudes alimentaires avec ces produits : quelles parties de l'aliment se consomment, à quelle saison. Présentation avec boîte à odeur, à toucher. Dégustation des produits bruts.

- Explication des recettes et des étapes principales.

- Rappel des règles de base de sécurité et d'hygiène : lavage des mains, nettoyage des plans de travail entre étape, tri des déchets (avec indications des diverses poubelles).

- Répartition en sous-groupes (en fonction du nombre de participants et des tâches à réaliser) + distribution des recettes à chaque groupe et du matériel de protection (tabliers, charlottes) .

- Préparation des différents plats. 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 . Penser à mettre de côté un échantillon des plats préparés (à conserver ensuite au frais ou au congélateur).

- Rangement et nettoyage des équipements et des espaces de travail : utiliser un produit dégraissant puis un produit désinfectant pour les surfaces de travail. Trier et composter les déchets (si besoin).

- Installation de l'espace de dégustation : grande table avec les plats préparés, assiettes, verres et couverts.

- Partage du repas dans la convivialité et partage de recettes. Faire présenter chaque spécialité par le groupe qui l'a préparée. Partager les impressions, les trucs et astuces de chacun pour une cuisine anti-gaspi. Distribution éventuelle des restes pour faire goûter l'entourage.

En fin d'atelier, proposer une évaluation sous forme de tour de table des impressions ou sous forme de jeux.



Conseils, astuces

Décorer la salle avec des affiches sur le gaspillage alimentaire

Penser à évoquer le bon dosage pour limiter le gaspillage

Le + sanitaire : conserver au frais un échantillon des plats préparés

Comité Départemental de la Protection de la Nature et de l'Environnement

34 avenue Maunoury
Cité Administrative
41000 BLOIS
02.54.51.56.70
contact@cdpne.org
www.cdpne.org





Organiser un atelier cuisine anti-gaspi



Matériel (pour 12) À adapter selon les recettes choisies

- ◆ (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)
- ◆ (6 à 12) Planches à découper (en synthétique pour faciliter la désinfection) – de préférence une petite par personne
- ◆ (4 à 5) Bassines et (4 à 5) passoirs, pour transporter, laver et égoutter
- ◆ (12) Couteaux, (3 à 6) épluchés légumes,
- ◆ Instruments pour remuer et transvaser : (3-4) grandes cuillères, (3-4) palettes, (2-3) louches, ...
- ◆ Verre mesureur, balance
- ◆ Casseroles, poêles, plats de cuisson, de service pour la présentation, assiettes et couverts pour la dégustation : fourchettes, cuillères, verres ou gobelets (12)
- ◆ Four et plaques de cuisson électriques transportables (si cuisine non équipée), rallonges et multiprises, minuteur pour la cuisson
- ◆ 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 et essuie-tout jetable (6 rouleaux).
- ◆ Demandez aux participants de ramener des boîtes afin d'emporter les restes de nourriture éventuels
- ◆ Boîtes pour conserver les échantillons au frais
- ◆ Sacs poubelles pour les déchets
- ◆ Pour les courses : glacière désinfectée et des plaques réfrigérantes pour les produits frais



OUTILS PÉDAGOGIQUES

Photolangages

- sur le gaspillage alimentaire
FNE Midi Pyrénées : <https://fne-midipyrenees.fr/2015/11/18/stoppons-le-gaspillage-alimentaire/>
Graine Normandie : <https://graine-normandie.net/ressource/stop-au-gaspi-mon-etablissement-sengage/>
- sur l'alimentation
Graine Centre-Val de Loire: <http://www.grainecentre.org/outils-pedagogiques>



POUR ALLER PLUS LOIN...

Pour évoquer le gaspillage alimentaire, demandez aux participants une semaine avant l'atelier de faire une liste des aliments présents dans le réfrigérateur et dans leurs placards dont ils ne savent pas vraiment quoi faire.

Chaque sous-groupe prépare un plat avec un ingrédient mystère (généralement peu apprécié) qui devra être découvert lors de la dégustation. Ex: gâteau au céleri rave, cake à la carotte, tarte sucrée au potiron.