



## Objectifs

- Apprendre à cuisiner sain et équilibré
- Découvrir les saveurs d'autres cultures
- Valoriser les savoir-faire des personnes
- Renforcer l'autonomie des publics accueillis
- Nouer des liens autour de sujets conviviaux tels que l'alimentation

## Publics cibles

- Les différentes structures d'aides alimentaires (associations, épiceries sociales...)
- Les résidents de structures du type : EHPAD, Foyers d'Accueil Médicalisés (FAM), Etablissements de Service et d'Autonomie par le Travail (ESAT), Centres d'Accueil pour Demandeurs d'Asiles (CADA) en lien éventuellement avec une structure de la petite enfance !
- Les personnes rencontrées par le SAMU social
- Les enfants, vecteurs de transmission pour les parents
- Les habitants du quartier
- Toute personne en situation de vulnérabilité


**Durée I** 1 jour

**Budget prévisionnel I** 600 - 1500 € (selon nombre de participants et besoins matériels)

## Introduction

L'atelier cuisine est un moment de convivialité et de partage qui réunit différents publics autour de la préparation d'un repas. C'est une action collective qui s'inscrit dans une démarche d'échanges interculturels, mais également de promotion de la santé (cuisiner soi-même). L'occasion de découvrir des plats de divers horizons et de créer du lien social !

## Comment procéder ?

### En amont :

- **Fixer la date idéale pour la structure d'accueil** : s'assurer de la disponibilité des publics accueillis et des bénévoles
- **Choisir un local adapté** : convivial, spacieux, propre avec le matériel de cuisine adapté et dans les bonnes conditions de sécurité
- **Déterminer les objectifs de l'atelier et les recettes qui seront présentées en lien avec les participants.** Leur avis peut être sollicité à l'avance via une boîte à idées ou encore un vote pour choisir parmi plusieurs recettes que vous proposerez.
- **Communiquer** auprès des publics cibles
- En fonction du nombre de participants et des recettes sélectionnées, **se procurer les denrées alimentaires et le matériel adapté** (ustensiles, protections, nettoyage etc.).
- **Définir qui cuisine** quoi et **prévoir les temps de préparation / cuisson**.
- S'assurer que l'ensemble du matériel fourni soit **propre et bien nettoyé**.
- Si cela est possible, se renseigner sur les **éventuels allergies ou régimes alimentaires des participants**.

### Le jour J :

- Commencer par faire signer à chaque participant une **autorisation de prise de vue** (si une vidéo ou des photos sont prévues).
- **Préparer l'espace** de cuisine et de repas. Penser à limiter le temps hors froid des aliments (autant pour les produits réfrigérés que surgelés) à 30 minutes maximum.

- **Préparer les aliments** (éplucher, découper etc.) et **cuisiner** ce qui doit l'être. N'oubliez pas de créer les **conditions de sécurité** optimales notamment s'il s'agit d'enfants (faire attention aux ustensiles tranchants par exemple)
- **Préciser devant chaque plat le nom du plat et les aliments utilisés** (cela permettra aux participants d'identifier de possibles allergènes ou si le plat est conforme à leur pratique alimentaire).
- **Déguster !**

#### Après :

- A la fin de l'atelier et de la dégustation, **nettoyer** correctement le local et le matériel.
- Faire un **bilan** de l'action avec l'équipe participante, pour distinguer les points positifs et les pistes d'amélioration
- **Communiquer** sur l'action.

## Les moyens nécessaires

### Moyens matériels et dépenses éventuelles I

- Location d'un lieu (le cas échéant)
- Matériels de cuisine (casseroles, poêles, spatules, couteaux, etc.)
- Vaisselle (de préférence réutilisable)
- Tous les aliments nécessaires à la réalisation de la ou des recettes, en privilégiant les circuits courts et la récupération d'invendus (*compter environ 20€ / personne*)
- Pancartes et feutres pour écrire le nom des plats et leur composition (allergènes notamment)
- Sacs poubelles
- Appareils photos
- Autorisations de prise de vue pour mineurs et majeurs

### Moyens humains I

Prévoir plusieurs animateurs, notamment s'il s'agit de mineurs ou de publics à besoin spécifique.

#### L'ASTUCE

- Privilégier des **recettes simples** (éventuellement sans cuisson).
- Encourager la participation de différents publics pour créer de la **mixité**.
- Disposer devant les plats des **photos ou des petits drapeaux** correspondant à l'origine du plat.
- Organiser un **quiz** sur la cuisine de chaque région représentée lors de la dégustation.
- Valoriser et pérenniser l'action en **mettant à disposition des participants la ou les recettes** apprises imprimées sur une belle fiche !
- Privilégier des couverts et assiettes réutilisables, trier vos déchets et ne pas hésiter à collecter des fruits et légumes invendus dans votre quartier, pour **réduire l'impact environnemental** de votre action.

#### ZOOM SUR : RÈGLES D'OR DE L'HYGIÈNE

- 1) Maintenir la **chaîne du froid**
- 2) Surveiller les dates de **péremption**
- 3) Respecter une **hygiène rigoureuse**
- 4) Assurer la **tracabilité** des opérations (nettoyage, relevé de température)

Plus d'infos sur les bonnes pratiques d'hygiène sur l'intranet de la Croix-Rouge française :  
[https://intranet.croixrouge.fr/jcms/p2\\_1027438/main-activite/action-sociale/aidealimentaire/bonnes-pratiquesd-hygiene](https://intranet.croixrouge.fr/jcms/p2_1027438/main-activite/action-sociale/aidealimentaire/bonnes-pratiquesd-hygiene)

## Les objectifs du développement durable auxquels ce projet peut contribuer :

