

## Plaisir et partage des ateliers cuisine

Par Mireille Dufau



La Compagnie des Gourmands, cet atelier mis en place dans les épiceries solidaires du réseau [A.N.D.E.S.](#) Depuis 2008 sous l'égide de FERRERO, rassemble des parents et leurs enfants autour d'un atelier cuisine.

Mais ce dernier n'est pas un banal atelier cuisine, c'est une suite de 8 ateliers au cours desquels une histoire s'amorce. Cela consiste non pas à faire un plat ensemble, mais à « être » parents et enfants à l'origine d'un plat. De le créer avec leurs envies, leurs connaissances, leurs interrogations, leurs savoir-faire, leurs complicités. Pas forcément de recette pré-établie au départ, plutôt un ingrédient, la pomme, le chocolat, la poire, la banane, le riz... et cette question : qu'est-ce que l'on pourrait faire avec ensemble?

Durant le premier atelier, les peurs et les doutes font surface : « *Je ne sais pas cuisiner, je n'ai pas de connaissance, mon fils est hyper actif, il ne tiendra pas 5 minutes...* »

Très vite l'animatrice de l'atelier demande : « *Avec du chocolat on peut faire ?... Un gâteau !* » La réponse fuse aussi vite que l'éclair. Et voilà la compagnie sur le chemin de la confection d'un gâteau au chocolat sur le mode gâteau au yaourt.

La gourmandise et le plaisir de faire et de manger ensemble, voilà ce qui préside à ce premier atelier. Les doigts se mélangent dans la jatte pour goûter à la pâte : « *Mumm c'est bon !* » Avant, tout le monde a croqué dans le chocolat, a fait glisser la farine entre ses doigts parce que c'est tout doux, a osé goûter l'œuf cru.

Pendant que le gâteau gonfle sous la chaleur du four, on se questionne de nouveau : « *qu'est-ce que l'on pourrait faire avec les fruits ? Une salade de fruits ?* » Pas beaucoup d'enthousiasme du côté des enfants. « *Des brochettes de fruits ? Ah, ouais ! C'est mieux.* »

Et voilà, que tout le monde s'y met. « *Maman, je la pèle comment la pomme ?* » ... « *Non, non c'est moi qui vais le faire, le couteau c'est dangereux !* »

« *Montrer lui comment faire !* » dit l'animatrice de l'atelier qui veille à la bonne organisation de ce moment. « *C'est vrai, mais à la maison je le fais, cela va plus vite. Tiens regarde, essaye, mais fais attention hein ! C'est bien, tu vas vite toi, et tu fais un ruban avec la peau, c'est rigolo.* »



Une autre maman regarde avec étonnement et admiration son fils que tout le monde dit hyper actif et ne s'intéressant à rien. Cela fait 10 bonnes minutes qu'il coupe consciencieusement des tranches de bananes toutes régulières et qui déclame qu'il faut faire attention à bien les faire épaisses pour ne pas qu'elles se cassent ! « *Il est rigoureux et concentré votre fils* » dit l'animatrice, qui ne manque pas une occasion pour revaloriser tous les participants.

La fin de l'atelier arrive, le plaisir des papilles est là, mais il y a aussi de la fierté dans les regards que se lancent les participants. Chacun goûte aux préparations et exprime ce qu'il ressent lors de la dégustation. On apprend de nouveaux mots (« croquant », « onctueux », « sucré », « fondant », « juteux »...) qui permettent à chacun d'exprimer plus précisément ce qu'il ressent en mangeant. « *C'est bon les brochettes de fruits, mais je n'aime pas le fruit vert au milieu, il a plein de grains, ça fait bizarre dans la bouche... On pourra en refaire à la maison sans ce fruit-là ?* »

Un moment de partage où chacun, parent et enfant, a le droit à la parole, où on se raconte, où les souvenirs et les projections se parlent.

C'est un petit moment où chacun a appris de l'autre, où chacun s'est révélé à l'autre. Ils savent qu'ils pourront le revivre à la maison. Mais en attendant, la séance prochaine on revient pour se découvrir de nouveaux talents!