

Cours de cuisine écologique, politique, pédagogique

Découvrir l'alimentation écologique et ses enjeux, la cuisiner, voire même, s'outiller pour sensibiliser. Voilà les défis des ateliers culinaires proposés par l'asbl Rencontre des Continents.



« Manger écologique », moi je veux bien. Mais à quoi ça sert, qu'est-ce que ça change ? Quels ingrédients choisir et où les trouver ? Et puis, je ne sais pas cuisiner, moi ! ». C'est pour répondre à ces questions que l'association Rencontre des

Continents organise depuis quelques années des cycles d'ateliers de pratiques culinaires et de réflexion. Des cycles courts de 5 soirées. Ou des cycles longs, de 8 dimanches. Ils permettent à toute personne intéressée d'acquérir de nouvelles compétences culinaires et d'élaborer un autre modèle alimentaire, « environnementalement soutenable, socialement éthique et équitablenutritionnellement défendable ». Au menu : crème de légumes, pâtés végétaux, gaufres aux flocons d'avoine... Sur la table : des produits locaux, frais, naturels, non transformés, de saison, etc., qu'une famille pourrait obtenir pour moins de 5 euros par personne (entrée, plat, dessert). Et que les participants apprennent à mitonner, les mains dans la pâte et la tête encore nourrie d'une mise en bouche « théorique ». Ensuite, viennent la dégustation et les échanges d'astuces : comment cuire ceci, où trouver cela...

Une (trans)formation

Plus que des cours de cuisine, il s'agit d'une véritable formation systémique. « Dans nos ateliers, nous montrons en quoi notre assiette belge moyenne est porteuse d'impasses (lire article pp.6-8) et est le fruit d'un modèle néolibéral dont on peut tenter de sortir, expliquent Sébastien Kennes et Véronique Felis, les deux permanents de l'association. Avec les participants, nous construisons des alternatives. Pas par un discours descendant, mais par des échanges de savoirs, des discussions ouvertes, à la sauce de l'éducation populaire. Tout changement alimentaire implique un autre rapport au temps, à l'argent, aux autres : ce n'est pas facile, mais c'est possible. Et nous ne sommes pas dogmatiques, nous les encourageons à faire comme ils le sentent, en fonction de leur contexte et de leurs contraintes. »

« Ces cours de cuisine m'ont donné l'envie de revoir mon alimentation en général, de mes achats à mon organisation de repas pour la semaine, sans oublier le compostage de mes déchets culinaires, témoigne Virginie, ancienne participante devenue aujourd'hui bénévole pour Rencontre des Continents. Il s'agit donc d'une approche culinaire globale, d'un art de vivre. » Cuisiner n'est alors plus un acte anodin, utilitaire. Il donne saveur et sens. « C'est un acte politique, ajoute même Sébastien, au sens noble du terme : choisir ses produits et les préparer d'une autre manière, c'est poser un acte de solidarité, de responsabilité, c'est s'engager pour une autre société. D'autant qu'on n'apprend pas seulement à cuisiner, c'est une excuse pour se mettre en changement, créer un Groupe d'Achat Solidaire, faire son potager, monter un projet de sensibilisation. »

Un module pédagogique

« Monter un projet de sensibilisation », c'est l'un des dessins d'Astrid. Bénévole chez Rencontre des Continents, elle a déjà animé l'un ou l'autre groupe, dont des collègues. « *Essayé d'animer* » précise-t-elle, se sentant moins à l'aise dans les aspects pédagogiques. Bonne nouvelle : en



« Choisir ses produits et les préparer d'une autre manière, c'est s'engager pour une autre société. »

septembre s'ouvre un nouveau « Cycle de formation pour acteurs éducatifs ». Elle compte évidemment s'y inscrire : « Pour y découvrir des outils d'animation et approfondir ses connaissances ». Elle devrait être rassasiée. Le programme de 7 jours concocté par Rencontre des Continents et ses partenaires* - issus de secteurs éducatifs très différents - décortiquera le thème de l'alimentation sous de multiples approches : la cuisine, l'environnement, les relations Nord-Sud, la diversité culturelle, les déterminants qui influencent notre façon de manger, la santé ou encore l'agriculture. En trois étapes quotidiennes : le contenu théorique, la pratique culinaire avec un cuisinier professionnel et la découverte d'outils et de méthodes utilisant l'assiette comme tremplin de rencontre et d'éducation, avec des publics très variés : cours de cuisine, ateliers de dégustation, démonstration dans des lieux publics, mise en projets (magasin d'école, projets de restauration collective...). Educateurs, animateurs, enseignants, gestionnaires de projets, responsables d'associations, de cantines, etc. : les inscriptions sont ouvertes !

Christophe DUBOIS

*CNCD, Nature et Progrès, Bouillon Malibrant, Question Santé, écoconso

Contact : 02 734 23 24 - www.rencontredescontinents.be - info@rencontredescontinents.be