

Kebab+

cuisiner
manger
rencontrer
se détendre
bouger

www.kebabplus.ch



FICHE D'INFORMATION CUISINER

Cuisiner est une activité de loisir créative et apaisante, qui va bien au-delà du simple fait de se rassasier et d'apporter des nutriments à l'organisme. Cuisiner fait plaisir, nous permet de passer de bons moments et amène à faire de belles rencontres qui élargissent l'horizon. À quoi peut ressembler l'élément « cuisiner » dans le cadre des projets Kebab+ ?



[Plus d'informations et liens](#)

VASTE CHAMP D'APPRENTISSAGE

Cuisiner ensemble permet non seulement d'apprendre à planifier le travail, à établir un budget et à découvrir des sujets liés à l'alimentation, mais offre également un espace pour échanger et pour construire des relations. Cuisiner ensemble invite les gens à avoir le courage d'essayer des choses nouvelles, à apprendre à se connaître et à prendre du plaisir. Cuisiner et manger ensemble sont également une bonne entrée en matière permettant d'aborder d'autres sujets, tels que l'image de soi et les représentations liées à la beauté, ainsi que les préjugés et les façons d'être. Il est souvent plus facile d'entrer en dialogue – et même de parler de sujets sensibles – en épluchant des légumes, en remuant la sauce ou en lavant la vaisselle. Il peut être judicieux que les professionnel-le-s réfléchissent au préalable à leurs propres représentations, attitudes et idéaux. En ce qui concerne la mise en œuvre de projets durables et amusants de cuisine équilibrée, il est important de savoir qu'elle est possible même dans de petits locaux et avec peu de ressources.

UNE ASSIETTE PLEINE DE SATISFACTION

Certains enfants et jeunes ont une relation compliquée avec la nourriture et certains aliments. Cela peut rendre la cuisine difficile. Les influenceurs et influenceuses font la promotion de la « culture du bien-être » et diffusent régulièrement des informations erronées ou simplifiées sur l'alimentation (par exemple sur le jus de céleri, censé être efficace contre le cancer). Catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais » est également problématique. Les tendances alimentaires actuelles et les mythes peuvent être abordés et remis en question lorsque l'on cuisine avec les enfants et les jeunes. Outre la question de savoir

FICHE D'INFORMATION CUISINER



ce qu'il faut cuisiner, la question de la quantité peut également déclencher des discussions importantes. Certains enfants et jeunes sont confrontés à la maison à une insécurité alimentaire. Ils ne peuvent pas compter sur le fait de trouver à la maison un réfrigérateur plein ou un repas chaud qui les attend. Cela peut avoir comme conséquence que ces enfants et ces jeunes consomment de grandes quantités de nourriture lorsqu'ils en ont l'occasion.

CE QUI EST BON POUR NOUS

Ce que nous aimons est fortement influencé par notre environnement. Les goûts individuels sont façonnés par la culture et l'espace social dans lesquels nous grandissons, par la famille et notre cercle d'ami-e-s, par la religion et la sous-culture auxquelles nous nous identifions ainsi que par le style de vie auquel nous aspirons. L'environnement alimentaire dans lequel nous vivons joue également un rôle important. Quels sont les aliments auxquels nous avons le plus facilement accès ? À quel type de nourriture sommes-nous confronté-e-s le plus souvent dans notre vie quotidienne (dans les magasins et dans les médias) ?

PARTICIPER, TOUT SIMPLEMENT

Cuisiner ensemble est un moyen simple de promouvoir la participation. Les questions et aspects suivants sont importants : Qui est impliqué dès le début et qui rejoint le projet plus tard ? Quel est le déroulement prévu ? Planification, achats, préparation, cuisine, repas et nettoyage ? Qui souhaite s'impliquer à quel moment ?

La cuisine est un processus de groupe dynamique. Certaines tâches nécessitent beaucoup de concentration et il vaut parfois mieux qu'elles soient effectuées par une seule personne. D'autres étapes de travail peuvent quant à elles être réalisées plus facilement à quatre mains, alors que d'autres tâches encore peuvent presque être exécutées en passant. Éplucher des légumes, pétrir de la pâte ou ranger sont des activités qui favorisent les discussions informelles.

Idées concrètes

- Les enfants et les jeunes apportent une recette familiale. Celles et ceux qui n'aiment pas cuisiner ont peut-être envie de bricoler quelque chose pour décorer la table, en lien avec la saison, le pays d'origine du plat au menu ou avec le thème de l'événement.
- Faire une vidéo TikTok du processus de cuisine et partager ainsi la recette avec d'autres.

DURABLE SOUS DE NOMBREUX ASPECTS

La durabilité dans les projets de cuisine se réfère d'une part au choix des ingrédients. D'autre part, l'activité ou le projet doit également laisser une impression durable aux enfants et aux jeunes et permettre ou inspirer d'autres projets de cuisine.

Idées concrètes

- Réaliser des photos et des vidéos de l'événement. Cela fournit de la matière pour un livre de cuisine ou des posts sur Instagram. Une bonne idée pour que l'on se souvienne longtemps d'un projet et que les jeunes qui n'y étaient pas puissent aussi en profiter est de réaliser des livres de cuisine (écrits ou avec des photos). De cette façon, les recettes peuvent être refaites au centre d'animation ou à la maison.
- Des recettes de cocktails plastifiées sont prêtes à être distribuées également lors du prochain événement.

PRATIQUE AU QUOTIDIEN

Dans un groupe, il y a généralement des enfants et des jeunes qui n'ont pratiquement aucune expérience en cuisine et d'autres qui pourraient presque passer pour un-e chef-fe cinq étoiles. Il est donc judicieux de choisir des plats et des menus qui constituent un défi, mais ne sont pas trop exigeants tout de même. Pour les projets où il s'agit de cuisiner pour d'autres personnes, il vaut mieux faire d'abord un repas test. Il est important de prévoir suffisamment de temps pour tous les achats et préparatifs, pour pouvoir

FICHE D'INFORMATION

CUISINER



relire la recette aussi souvent que nécessaire et pour tout nettoyer à la fin. Des discussions intéressantes peuvent être menées sur les différentes façons de concevoir la cuisine : Les spaghettis avec une sauce toute prête comptent-ils comme un plat fait maison ? Est-ce qu'on écrase les pommes de terre soi-même pour obtenir de la purée ou est-ce qu'on utilise un sachet Stocki ? Parfois, il faut faire vite ; c'est là que les produits prêts-à-servir sont pratiques. Lorsque vous avez le temps et l'envie, vous pouvez préparer des plats élaborés avec des ingrédients frais.

L'important, dans les deux cas, est de manger à table, de déguster le plat consciemment et de garder le téléphone portable et les écrans éteints. C'est une bonne occasion pour échanger à propos des rituels liés à l'alimentation, des bonnes manières à table et de la manière d'interagir respectueusement. À table, nous servons également les autres, pas seulement nous-mêmes, et prenons en considération le nombre de personnes pour lesquelles le repas devrait suffire. Nous commençons et finissons le repas ensemble.

Pour une bonne ambiance à table

pepinfo.ch → [Angebote PEP](#) → [PEP – Gemeinsam Essen](#) → [Les dix conclusions les plus importantes](#)

MISE EN PLACE ET HYGIÈNE

Travailler de manière hygiénique présente des avantages pour la santé et est plus agréable pour tous les participant-e-s qui dégusteront le plat. Maintenir l'espace de travail propre et se laver régulièrement les mains sont les éléments de base. En outre, la préparation représente la moitié du travail et contribue à rendre l'expérience culinaire agréable. Si vous abordez la cuisine de cette manière, vous êtes plus détendu-e-s, vous pouvez respecter le programme et vous concentrer sur les aspects créatifs tels que l'assaisonnement et le dressage. Les listes de courses et les plannings ne sont pas ce qu'il y a de plus amusant, mais ils aident à ce que tout se passe bien. Quels ingrédients sont nécessaires pour le plat ? Qu'est-ce qui est en stock ? Qu'est-ce qui

doit être acheté et où ? Si vous cuisinez en groupe, il est préférable de discuter à l'avance de qui est responsable de quoi. La pâte à pizza doit-elle lever ? Combien de temps le gâteau doit-il rester au four ? Quel plat réussit le mieux s'il est préparé juste avant d'être servi ?

Mise en place

fooby.ch/fr → [En cuisine](#) → [Conseils et infos](#) → [Mise en place](#)

Hygiène

sge.ssn.ch/fr → [Toi et moi](#) → [Documentation](#)
fooby.ch/fr → [Petit monde de la cuisine](#) → [Connaissances culinaires](#) → [Règles de la cuisine](#)
fooby.ch/fr → [Petit monde de la cuisine](#) → [Connaissances culinaires](#) → [Règles d'hygiène](#)

ZÉRO GASPILLAGE D'ALIMENTS

Grâce à quelques astuces, il est possible d'éviter qu'il y ait des restes ou de les réutiliser. Il est utile de faire attention déjà lorsque vous faites les courses et pendant que vous cuisinez à acheter et utiliser les bonnes quantités. Si malgré tout vous avez des restes, vous pouvez organiser un petit concours : qui trouve la recette la plus simple ou la plus créative pour utiliser les restes ?

gorilla.ch/fr/foodwaste-pas-avec-gorilla
slowfoodyouth.ch/fr
swissmilk.ch/fr → [Recettes & idées](#)
sge-ssn.ch → [tabula](#)

Idées de projets

Le meilleur souper Kebab+

- Concours de cuisine : qui prépare le menu le plus créatif à partir des cinq mêmes ingrédients ?
- K-E-B-A-B : cinq lettres, cinq ingrédients commençant chacun par une des lettres, un plat.
- Un repas de midi sain et rapide : les jeunes découvrent des idées pour des repas de midi

FICHE D'INFORMATION CUISINER



savoureux, sains et peu coûteux et créent leur propre livre d'idées.

- Cuisine arc-en-ciel : créez un repas qui a toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.
- Le tour du monde en 80 repas : répertoriez des recettes, des plats et des manières de manger du monde entier.

Simple à luxueux

Idée 1 : garnir une pizza avec des ingrédients frais, faire soi-même la sauce tomate et la pâte à pizza et même moulin à farine, construire ensemble un four à pizza.

Idée 2 : faire des hamburgers à partir de viande fraîche, faire cuire des frites au four, faire soi-même le ketchup, cultiver des tomates cerises et de la laitue et préparer un buffet de salades.

Idée 3 : organiser un brunch pour le voisinage, faire des tresses, cueillir des fraises dans un champ et faire des confitures.

AUTRES LIENS

Labels pour produits alimentaires

wwf.ch/fr/guide-labels-alimentaires

labelinfo.ch/fr

Développement durable, environnement

sge-ssn.ch/fr → Toi et moi → Boire et manger → FOODprints

Tutoriels, astuces et tuyaux

bettybossi.ch/fr → Magazine → Dossiers → Kitchen hacks

Alimentation et adolescence

nsge-ssn.ch/fr → tabula

Orthorexie

sges-ssta-ssda.ch → Troubles alimentaires → Orthorexie

Tendances alimentaires

Ufarevue.ch/fre → Vie quotidienne → Tendances alimentaires

unileverfoodsolutions.ch/fr → Inspirations Actualité culinaire → Tendances culinaires

PROMOTION DE PROJETS PAR KEBAB+

Cuisiner (en allemand „kochen“, qui correspond au K dans l'acronyme Kebab+), est l'un des cinq points de départ importants de la promotion de la santé des enfants et des jeunes. Tu as des idées et besoin de soutien pour les mettre en œuvre ? Tu as déjà une idée concrète de projet mais ne disposes pas de l'argent nécessaire pour sa réalisation ? Nous sommes là. N'hésite pas à nous contacter si tu as des questions. Nous nous réjouissons de recevoir ton message et ton idée de projet !

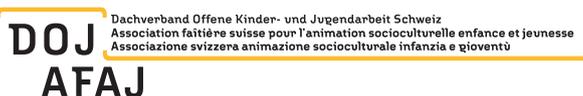
Nous t'apportons volontiers notre soutien en te proposant des idées, des conseils et des ateliers sur divers sujets liés à l'alimentation.

kebabplus.ch/fr

Octobre 2021/Sarah Stidwill, Géraldine Bürgy

Photos : Hannes Juon, Centre socioculturel de Prélaz-Valency, Centro Extrascolastico Mira

Organisations responsables



Ce document a été financé par Promotion Santé Suisse. Merci beaucoup.