

Fiche Cuisiner ses restes alimentaires

Créée le 1er juin 2015
par CEDER

Fiche 2c



➔ Objectifs

- Sensibiliser par des démarches ludiques un public non averti non réfractaire que l'Espace Info→Energie ne touche pas forcément
- Sensibiliser au gaspillage alimentaire, aux circuits courts et locaux, cultures de saison, et au tri des déchets
- Cuisiner ses restes, fanes et épluchures
- Echanger et informer sur l'alimentation biologique
- Créer un moment ludique et convivial pour des publics spécifiques

➔ Cible

- Public non averti non réfractaire ou relais (ambassadeurs type MJC, acteurs sociaux, association...), relais averti, adultes en priorité mais aussi adolescents (12 ans avec une attention vis-à-vis des coupures et brûlures)...
- Public en alphabétisation ou en insertion sociale

➔ Contenu

- Animation pratique et ludique autour de l'alimentation et du gaspillage alimentaire ou comment transformer ses restes plutôt que de les jeter
- 10-15 personnes maximum

➔ Le déroulé

- Penser à trouver un lieu équipé d'une cuisine avec ustensiles, four et plaque de cuisson (sinon il faut les prévoir)
- Une préparation de l'animation et ses outils à proprement parler (achat, impressions, recrutement, communication...) : demander en amont aux participants d'apporter des restes alimentaires. Ces restes seront la base de l'atelier.
- Un temps d'intervention (intervenant face au public)
Présentation de la structure + documentation « éco consommation » et « EIE »
Présentation de l'éco consommation et échange autour des gestes de chacun des participants
Présentation des ingrédients présents sur la table et des restes que chacun a amené
Si le moment s'y prête, échange autour du bio, des laits végétaux, de la viande...
Recettes avec les restes (pudding au pain, pizza aux légumes, galettes aux restes divers...)
On cuit tout ça
On déguste ensemble
Distribution du livret de recettes
Evaluation orale : ce que les gens ont aimé, ce qu'ils vont faire ensuite chez eux...

Quand l'atelier est plein, mettre 5 personnes pour le plat salé et 5 personnes pour le plat sucré.
On déborde souvent car en général nous mangeons ensemble.

Il faut prévoir le temps de cuisson du pudding de 40'. Temps de rangement : environ 15' car tout le monde s'y met et la vaisselle est faite au fur et à mesure.

- **Format court possible**
Que du visuel : fanes de radis + pesto à déguster
Pain dur + pudding à goûter
Documents avec recettes

➔ Temps ou retro-planning

- Temps de l'animation : environ 2h30 voire plus si le repas est partagé
- Temps de préparation : 1h voire plus si démarchage avec une structure partenaire
- Temps d'installation : 20 mn
- Temps de rangement : 30 mn
- Temps d'évaluation : 15 mn

➔ Outils de communication

- **INTERNE**
Tutoriel de recettes avec la trame des ateliers ou des guides d'animation au sein du réseau disponibles sur la plateforme Seafile dans le dossier éco consommation.
- **EXTERNE**
Fichier indd pour l'affiche chartée réseau Rhône-Alpes
Communiqué de presse
Goodies (cup doseurs, guide éco consommation, calendrier fruits et légumes de saison...)
Ces sont les centres sociaux qui composent les équipes et qui recrutent pour les ateliers grenoblois

➔ Partenaires possibles

- MJC, centres sociaux, collectivités, associations, collectifs, CCAS, associations familiales, épiceries sociales...
- Les démarches qui ont été faites autour de l'outil via les concepteurs de l'outil et éventuellement les partenaires réceptifs et ceux qui ne le sont pas...
 - Les animations marchent très bien auprès des collectivités qui peuvent avoir de ce fait des actions "environnementales" différentes de l'Espace Info ➔ Energie qui demandent souvent un investissement financier.
 - En revanche certaines associations très intéressées ont parfois du mal à trouver les financements dans le cadre d'une prestation.
 - Dans ce cas il faut envisager de passer une partie de l'intervention sur le programme éco-consommation quand c'est possible
- Coordonnées éventuelles ?
AGC Valréas
Mairie de Jonquières (84)
Pays Voironnais – Nelly Sicre
CS Rosa Parks - Voreppe

Ljiljana MILALOVSEVIJ : intervenante sur cuisiner bio, cuisine avec des plantes comestibles

Les références du réseau
Qui dans le réseau a été moteur sur l'outil
Sylvie VESLIN – AGEDEN
Natacha FEJAZ – ALEC
Guenaëlle CARTON – PRIORITERRE
Perrine DYON – CEDER

➔ Liens & annexes

- Les thématiques pouvant être abordées en lien avec l'atelier :
Alimentation
Récupération et déchets
Gaspillage alimentaire
Recyclage
Energie