

CUISINER ENSEMBLE POUR NOURRIR LES LIENS

■ Samedi 12 février, 15 h 30 : en ce premier jour des vacances de février, à Paris, le cours de cuisine « parents/enfants » de l'Atelier Guy Martin fait salle comble. Sept enfants âgés de 5 à 12 ans sont venus affûter leurs papilles et leurs talents, la plupart accompagnés d'un de leurs parents ou des deux, d'autres de leur tante, de leur marraine, de leur sœur aînée... Les jeunes se lavent les mains, enfilent le tablier de rigueur puis se dirigent vers les fourneaux, où le chef met en route la préparation des milk-shakes au chocolat et la cuisson du caramel qui garnira les pancakes. Attentifs, ils lèvent le doigt pour répondre aux questions du chef : « Que se passe-t-il lorsqu'on verse le lait chaud sur le chocolat ? » « À quelle température le sucre commence-t-il à caraméliser ? » Avec le passage à la pratique, l'ambiance devient plus festive : il faut touiller la pâte des pancakes en évitant les grumeaux, rouler les nuggets de poulet dans la chapelure, puis passer à la cuisson en prenant garde de ne pas se brûler avec les plaques à induction... Point

Quand la recette de l'harmonie familiale se cache dans les cours de cuisine...

d'orgue de cette séance d'une heure et demie : la dégustation. Autour de la longue table, enfants et adultes se régalent, fiers de leurs créations, et heureux d'avoir partagé ce bon moment en famille.

Antidote à la crise, à la peur de l'avenir, besoin de se recentrer sur des plaisirs plus terriens, plus authentiques, plus conviviaux... La cuisine devient une valeur refuge pour les familles qui plébiscitent les ateliers qui leur sont destinés. Jeunes femmes de 30 ou 40 ans à qui leurs mères soixante-huitardes n'ont pas appris à cuisiner, hommes en garde partagée soucieux de nourrir correctement

leurs enfants... Beaucoup de parents viennent chercher dans ces ateliers les bases culinaires qui leur font défaut. « Les enfants aussi deviennent prescripteurs : influencés par les émissions de télé à succès, les livres de recettes à leur intention, ils entraînent les adultes à ces cours », analyse Laurence Haurat, psychologue nutritionniste (voir son blog : www.dietepense.fr). Contrairement à leurs mères ou à leurs grands-mères, ils n'ont aucun a priori sur la cuisine : pour eux, elle représente avant tout un vaste champ d'expérimentation. Bien sûr, inclure les enfants dans la préparation du repas n'est pas toujours évident au quotidien, mais tant mieux si ces cours peuvent inciter les parents à oublier un peu les plats surgelés et à retrouver de temps en temps le bonheur de cuisiner en famille ! »

Une activité ludique créative et sensorielle

Encourager ses enfants à mettre la main à la pâte, c'est leur donner l'occasion de s'exprimer, de libérer leur imagination, leur créativité. Souvent abonnés aux écrans dès leur plus jeune âge (télévision, ordinateur, jeux vidéo...), ils retrouvent avec plaisir une activité sensorielle, presque charnelle, un peu transgressive aussi : en cuisine, on a le droit de se salir, de prendre les aliments avec les doigts, de les triturer, de les malaxer, de les manger lorsqu'ils sont encore crus...

« Les petits sont beaucoup dans la sensorialité, or c'est une activité où tous leurs sens sont exacerbés : ils peuvent toucher, renifler, goûter, voir comment les aliments se transforment ou écouter le bruit d'une viande qu'on braise, commente Laurence Haurat. Pour les parents qui ont du mal à jouer avec leur enfant, c'est un bon moyen de partager

conseils
la vie

À VOS CASSEROLES !

■ Des cours de cuisine pour parents et enfants

Le mercredi, le samedi ou pendant les vacances, ils durent de 1 h 30 à 2 h 30. Les plats préparés sont dégustés sur place ou à emporter (de 45 à 80 €).
À Paris :
Atelier Guy Martin,
tél. : 01 42 66 33 33,
www.atelierguymartin.com

Tours de cuisine,
tél. : 01 55 28 57 02,
www.toursdecuisine.com

En France :
l'Atelier des Chefs,
www.atelierdeschefs.fr

■ Pour grands-parents et petits-enfants

Créés pour favoriser la transmission culinaire, Petits toqués et grands

gourmets sont présents dans 60 villes.
www.cercleculinaire.com

■ Un livre et un blog

Libérons l'assiette de nos enfants, de Laura Annaert et Laurence Haurat, La Martinière. Un guide truffé de conseils.
Le blog de Laura Annaert : www.mamanchef.fr



Xavier et sa fille Julie Aux fourneaux s'élabore la complicité

■ **XAVIER.** J'ai déjà participé deux fois à l'atelier de cuisine avec mes deux enfants, Thomas (16 ans) et Julie, dont j'ai la garde un week-end sur deux. Au début, ils y allaient un peu en traînant les pieds et puis finalement ils sont ravis. On apprend quelque chose ensemble et on est fiers de ce qu'on a préparé : c'est quand même plus gratifiant que d'aller au restaurant ! Depuis, à la maison, c'est devenu plus convivial : on refait souvent les recettes qu'on a apprises, on prépare le dîner tous les trois alors qu'avant je m'en occupais tout seul. Maintenant, on va aussi pouvoir inviter des amis. Jusqu'ici, je n'osais pas trop parce que

je ne savais pas faire grand-chose : j'ai grandi dans le Sud, où la cuisine est surtout une affaire de femmes. Je suis content de pouvoir donner à mes enfants des clés pour leur avenir. Plus tard, ils feront des bons petits plats à leur copain ou à leur copine...

■ **JULIE.** J'aime bien cuisiner avec mon père et mon frère parce que ça nous rapproche, on fait des blagues, on rigole et puis on peut faire plein de mélanges, c'est amusant. Je suis contente que mon père se mette aux fourneaux. Avant, quand ils étaient encore mariés, c'était surtout ma mère qui nous préparait à manger. ●



►► *quelque chose de ludique, d'un peu magique aussi. Bien sûr, il faut accepter de prendre un peu plus de temps pour préparer le dîner, de lâcher prise aussi sur la propreté de sa cuisine. »*

Des rituels festifs qui soudent la famille...

Dans la cuisine se transmettent aussi les secrets de fabrication des recettes, les savoir-faire des générations précédentes... qui permettent aux plus jeunes de se sentir inscrits dans une lignée. « Chaque été, au mois de juillet, nous préparons des confitures avec ma grand-mère, ma mère, mes tantes et mes cousins, raconte Noémie, 16 ans. Ça coule toujours un peu, on s'amuse bien, et puis c'est l'occasion de se créer des bons souvenirs. » Chacun participe à sa façon à ces rituels festifs qui nourrissent la vie familiale : les hommes transportent les pots, les femmes surveillent les casseroles, les enfants aident à éplucher les fruits... Sorte de cocon chaleureux où l'on est bercé par le ronronnement du frigo, la cuisine est aussi le lieu des discussions, des potins, parfois des confidences... à deux ou à plusieurs. « Il y a des tas de choses dont on ne parle pas au salon, où il y a tout de même un certain cérémonial, analyse la psychologue Maryse Vaillant (auteure de *Ma famille, mes copains, mon école et moi*, Pocket Jeunesse). La cuisine est, au contraire, le lieu de l'intimité : la parole s'y libère plus facilement car on a les mains occupées, on n'est pas en face à face. »

... valorisent les enfants et les aident à grandir

En cuisine, les enfants se sentent investis d'une certaine responsabilité. Ils apprennent à apprivoiser ses dangers : les instruments coupants, les fourneaux... « C'est touchant de les voir grandir, s'affirmer, raconte Sophie, 44 ans, maman de 5 enfants. Le soir, avant de passer à table, ma fille de 6 ans vient souvent me donner un coup de main, elle est ravie de pouvoir ensuite annoncer aux autres qu'elle m'a aidée à préparer le dîner. C'est un petit moment que nous passons juste toutes les deux,

Marie et sa fille Manon

Des ingrédients pour s'affirmer

■ **MARIE.** Manon adore cuisiner : à Noël, elle a même demandé une turbine à glace... Elle prépare souvent le repas du dimanche soir, lorsque nous sommes tous réunis, avec son papa, sa grande sœur et ses quatre demi-frères et sœurs, que mon mari a eus d'une précédente union. Lorsqu'elle apporte les plats, tout le monde l'applaudit, elle est ravie. On cuisine aussi toutes les deux : on va au marché, on respire chaque légume, on réfléchit au menu... Dans une vie ultra stressante, c'est un bon moment où se poser un peu et discuter de plein de choses. Manon est la petite dernière : nous préparer à manger est sans doute, pour elle, une façon de trouver sa place dans cette grande famille recomposée.

■ **MANON.** Je vais très souvent au cours de cuisine, parfois toute seule, ou bien avec ma mère, mon père ou ma grand-mère. Je cuisine également à la maison, parfois avec ma grand-mère, qui m'apprend des choses de son époque : les choux, les crèmes... Ce que j'aime, c'est l'originalité : marier des ingrédients, inventer des recettes, comme par exemple la glace à la fraise et au basilic, et goûter des nouveaux produits comme la rhubarbe ou le topinambour. ●

Toute la vie est dans La Vie

ça la valorise beaucoup. » « Les enfants jouent souvent à la dinette, ils nourrissent leur poupée ou leur nounours, alors ils sont fiers de participer à la grande œuvre parentale que constitue l'élaboration du repas, commente Maryse Vaillant. Être en coulisses avec papa ou maman leur confère un statut. » Réaliser une recette du début jusqu'à la fin, contempler, goûter, partager le résultat de ses efforts améliore l'estime de soi, et donne aussi l'occasion d'apprendre en s'amusant. « Avec les cuillères de farine à compter, les proportions, il y a tout un tas d'apprentissages très concrets qui se passent dans une cuisine, explique Laurence Haurat. Ceux qui ont du mal à l'école peuvent aussi montrer à leurs parents d'autres compétences, par exemple leur créativité. »

Un moyen de transmettre certaines valeurs

Laboratoire de la vie quotidienne, la cuisine permet aussi de mettre en pratique des valeurs. « C'est l'occasion d'évoquer la gestion du budget ou encore l'écologie, d'expliquer que certains produits viennent de très loin et qu'ils coûtent donc plus cher à transporter... », suggère Maryse Vaillant. À l'heure du développement de l'obésité infantile, des mises en garde alimentaires parfois anxieuses, préparer le repas ensemble permet de faire passer le message en douceur. « On peut aborder l'éducation nutritionnelle autrement que par le côté restrictif, aider les enfants à s'approprier les légumes de manière plus ludique », explique Laurence Haurat. Dans une société de l'urgence, de l'immédiateté, faire la cuisine oblige aussi à se poser. « C'est important de ne pas être toujours dans la consommation, de prendre du plaisir et du temps pour faire un acte gratuit, sans contrepartie, où l'on est vraiment dans le don de soi », commente Laura Annaert, chef, et maman de deux filles de 12 et 13 ans. La cuisine est d'abord une leçon de générosité : on prépare un plat en pensant à ceux qui le dégusteront, en savourant à l'avance le plaisir qu'on partagera. ●

TEXTE : SÉGOLÈNE BARBÉ

PHOTOS : FRÉDÉRIQUE PLAS POUR LA VIE



Chaque jeudi,
l'hebdomadaire chrétien d'actualité

au cœur de l'information
au cœur de la famille
au cœur de la spiritualité

* Prix au numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

Je profite de votre offre et je m'abonne pour 1 an (52 n°) à La Vie au prix de 119,40€.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. 21E99

E-mail

Merci de nous retourner ce bulletin avec votre règlement par chèque à l'ordre de La Vie à : La Vie/Abts 8, rue Jean-Antoine-de-Baïf 75212 Paris Cedex 13 - Tél. 01 48 88 51 04

Retrouvez La Vie sur
www.lavie.fr

Offre valable jusqu'au 31/12/2011, réservée à la France métropolitaine.

En application de la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant, en vous adressant au service des abonnements. (Ces informations peuvent être exploitées par Malesherbes Publications et ses partenaires à des fins de prospection.)

R.C. Paris B 323 118 315