

Certains ateliers proposent des cours en ligne.

62%
des parents
cuisinent avec leurs enfants
plus d'une fois par semaine.
98% disent vouloir partager
ainsi des souvenirs.

* Etude «Approuvé par les familles», 2017.

Cuisiner en famille

LA RECETTE DU BONHEUR !

Durant le confinement, de nombreux Français ont (re)trouvé le plaisir de mitonner de bons petits plats avec leurs enfants. La cuisine reste le meilleur des liants, en famille aussi. Par S. Barbé

Brochettes de bœuf au fromage, sushis au saumon, makis chocolat-banane... Voici le menu alléchant préparé par Emilie et son fils Elio, 9 ans, lors d'un récent « atelier à quatre mains » de l'Atelier des sens. « Il a taillé le saumon, je me suis occupée du riz, et ensemble, nous avons fait les sushis, raconte Emilie. Depuis, il apprécie le saumon : il a compris que, lorsqu'on a des *a priori* sur un aliment, c'est mieux de le goûter. Il m'aide aussi davantage à préparer le repas, il a même acheté un livre de recettes ! » se réjouit-elle.

Transmettre des valeurs nutritionnelles

Des marmitons juniors influencés par les nombreuses émissions culinaires à succès, les blogs ou comptes Instagram de chefs qui livrent leurs recettes en vidéo ? Sans doute. Avec, cerise sur le gâteau, des moments de cuisine partagés en famille, durant les longues semaines de confinement. Privés de cantine,



« UN MOMENT DE COMPLICITÉ »
Couper un légume sans se blesser, faire un beurre noisette, une chantilly... Mes filles de 10 et 12 ans adorent l'atelier* ! Entourées d'enfants de leur âge, on partage un moment de complicité différent de ceux qu'on peut avoir à la maison. Le petit plus : on repart avec un ballotin contenant le repas que l'on a préparé.
Gaëlle, 46 ans
* atelierdeschefs.fr.



« MON FILS A ADORÉ ! »
Célibataire et souvent débordée, je n'ai pas le temps de faire participer Elio, 9 ans, à l'élaboration des repas. J'ai réservé un cours*, il a adoré ! Il était fier de me montrer ce qu'il savait faire. Depuis, il a réalisé un gâteau et un risotto aux légumes.
Emilie, 34 ans
* atelier-des-sens.com.

beaucoup ont (re)découvert les joies simples des repas en famille, surtout lorsque tout le monde participe à son élaboration. C'est dire si les cours de cuisine parents-enfants, animés par des professionnels, ont un bel avenir devant eux. « Depuis 2011, nos cours ont de plus en plus de succès, assure ainsi Nicolas Bergerault, fondateur de l'Atelier des chefs. La génération née entre 1960 et 1980 a été plutôt mal nourrie : elle se préoccupe davantage de l'alimentation de ses enfants, et souhaite lui transmettre des bases en matière nutritionnelle. La cuisine est également une activité ludique qui se pratique très facilement à plusieurs, avec les parents ou les grands-parents. »

Des ateliers pour tous les goûts, budgets...

Au menu ou à la carte, il existe autant d'ateliers* que de cuisiniers en herbe. On trouve des ateliers pour tous les goûts, tous les budgets, des apprentis débutants aux chevronnés. Surtout, de retour à la maison, la cuisine se conjugue alors au pluriel, les enfants y participant activement. Pour les parents, ces heures passées à éplucher, barder, chemiser ou déglacer apportent surtout une joie unique, celle d'un moment de partage avec leurs enfants. De quoi oublier un peu les écrans et nourrir autrement la complicité familiale. ●

* chezbogato.fr, atelierartsculinaires.com, ecolecuisine-alainducasse.com.