



RECETTES ENGAGÉES

Cuisiner, pour manger mieux et se sentir mieux

En Nouvelle-Aquitaine, Camille et sa collègue Isabelle ont trouvé la recette : proposer des ateliers cuisine pour lutter contre l'exclusion. En utilisant des légumes de saison, l'équipe d'Initiative Catering apprend aux personnes en situation de précarité à manger sain. Mieux, elle leur offre du lien social.



Une pincée d'imagination. Une louche de solidarité. Un brin de local. Un panier de beaux légumes. Mélanger le tout et vous obtenez Initiative Catering. Créée en 2011 à l'initiative de deux femmes, cette association relie alimentation et santé. « Notre idée était que la cuisine devienne un support de médiation mais aussi un support de santé, explique Camille Ruiz. Nous souhaitons faire manger mieux ceux qui n'en ont pas les moyens et encore moins les ingrédients. Contrairement au discours répandu, les usagers des épicerie solidaire sont en général conscients des bienfaits d'une alimentation équilibrée. Les freins sont souvent financiers et matériels. Et puis, nous assistons à l'arrivée dans la précarité d'une nouvelle population, jusqu'alors préservée, et qui elle, est très sensible au maintien de son alimentation. » Alors les deux collègues se sont

Les personnes en situation de précarité sont, elles aussi, conscientes des bienfaits d'une alimentation équilibrée.

plongées dans leurs livres de recettes et ont fait grandir leur projet.

VARIER LES RECETTES ET LES SAVEURS

Depuis, la cuisine est devenue un réel jeu dont les règles s'adaptent aux produits de saison et aux arrivages de produits frais dans les épicerie solidaire. Parfois trop importants, ces derniers sont jetés. L'objectif d'Initiative Catering est alors de récupérer ces légumes et de les utiliser sous toutes leurs formes. « L'innovation est la clé pour limiter le gaspillage, précise-t-elle. Les recettes sont variées et cherchent, tout en s'adaptant aux goûts de chacun, à faire découvrir de nouvelles saveurs. » Les participants aux ateliers dégustent ensuite sur place. Ces animations sont organisées en Charente-Maritime et dans les Deux-Sèvres dans divers lieux d'accueil sociaux-éducatifs ou caritatifs. « Pour de nombreuses personnes en situation de précarité, le plus difficile est de franchir le premier pas, souligne Camille. À nous de faire en sorte que chacun trouve sa place car très vite, ces

- Rendre accessible aux personnes en situation de précarité une alimentation équilibrée
- Cuisiner et valoriser des produits de saison, bon marché, en faisant découvrir de nouveaux légumes, de nouvelles saveurs
- Développer l'autofinancement des actions en organisant de multiples manifestations autour de la cuisine

POINTS FORTS

rencontres, intergénérationnelles et interculturelles, deviennent des instants d'échanges très riches ».

GLANAGE, CUEILLETTE

Des ateliers sont également organisés pour tout public, afin de financer l'association. « Nous proposons aussi un service de tables d'hôtes itinérantes pour préparer repas ou buffets à la demande. Là aussi, l'idée est de créer une source de revenus. » Les idées ne manquent pas. Ponctuellement, des spectacles, des trocs de matériel de cuisine, des opérations de glanage, des journées cueillettes et des soupes géantes sont organisés. Autant de manifestations pour que le « bien manger » reprenne place dans le quotidien de tous.



Un projet de conserverie mobile

Initiative Catering ne manque pas d'idées. Parmi elles, celle de **mettre au point une unité mobile de conservation pour transformer sur place les moindres invendus alimentaires**. Une solution pour consommer et conserver les produits de saison bon marché. Cela permettrait également de se déplacer au plus près des lieux de stockage des légumes, dans les épicerie solidaire par exemple. Reste à trouver les financements et à être à même de répondre à toutes les contraintes sanitaires demandées.



CONTACT

Camille Ruiz
Chargée

de développement

Tél. : 06 81 22 13 01

@ Initiative.catering@gmail.com

www.initiative-catering.fr