



Quand Les enfants passent en cuisine

Depuis une dizaine d'années, les émissions de cuisine se multiplient sur nos écrans. Un succès qui suscite l'envie de mettre la main à la pâte chez les adultes mais aussi les enfants : les cours de cuisine séduisent aujourd'hui un nombre croissant de « petits chefs » !



« **M**oi ce que j'adore faire, c'est le dressage ». Elise, 10 ans, maîtrise le langage technique de la cuisine, il n'est donc pas étonnant de la retrouver ce samedi matin dans ce cours parents/enfants de l'atelier des chefs, rue de Penthièvre, à Paris. Au menu : des nuggets de poulet sur un lit de purée de patates douces, un clafoutis de pommes agrémenté d'un smoothy aux fruits.

Pour les quatre cuisiniers en herbe et leurs parents, l'heure est au partage d'un moment particulier. Et c'est bien là le succès de ces ateliers à quatre mains où parents et enfants se retrouvent autour de la réalisation d'un menu. Car, comme le constate Sophie Brun, fondatrice de

« l'atelier culinaire et vous » à Anglet, « la société actuelle ne permet plus de consacrer du temps en cuisine à ses enfants ou en tout cas pas autant qu'ils le voudraient. »

Des ateliers qui se multiplient

Au-delà de cette complicité partagée, être coaché par un chef c'est aussi l'occasion d'apprendre des « trucs », quel que soit son âge. Léon, 7 ans, accompagné de sa tante, sait désormais couper un oignon et comment tenir son couteau sans se couper en faisant la « pince ». Quant à Pia, 7 ans, elle a goûté la patate douce, la coriandre et tout le smoothy à base d'ananas, fruit de la passion et mangue. De saveurs originales qu'elle a

appréciées : « Je me régale parce que je l'ai fait ! », s'enthousiasme-t-elle.

Des ateliers de cuisine qui essaient un peu partout, comme au centre de loisirs « Les Ateliers d'Arthur » à Montpellier. Créés en 2010, ils ont pour vocation de favoriser la créativité au travers des activités artistiques, créatives mais aussi culinaires. Le mercredi après-midi, mais aussi après l'école, les ateliers de cuisine et de pâtisserie proposés aux enfants de 4 à 9 ans ont pour objectifs de leur faire découvrir les aliments, et de leur apprendre à réaliser eux-mêmes des recettes salées et sucrées. C'est aussi l'occasion de les sensibiliser à l'équilibre alimentaire, au choix de bons produits, à la sécurité et à l'hygiène en cuisine dans une ambiance conviviale.

Autre avantage de l'activité cuisine : tous les enfants peuvent en retirer quelque chose. Sophie Brun accueille par exemple des enfants dyslexiques et d'autres atteints de problèmes moteurs pour qui le travail avec les mains est bénéfique. Penser, remuer, façonner, couper sont autant d'apprentissages ludiques aux nombreuses vertus de motricité. Sans oublier la solidarité, quand les grands vont spontanément vers les plus petits pour les aider ou les laisser casser les œufs... avant le plaisir de partager ensemble les réalisations de chacun ! ■

L'AVIS DU PRO

Sophie Brun, fondatrice de « l'atelier culinaire et vous* » à Anglet

« CUISINER DE MANIÈRE LUDIQUE »

« Dès l'âge de 7 ans et jusqu'à 12 ans avec les ateliers « petites toques », les enfants peuvent apprendre durant 1 h 30 à cuisiner de manière ludique. Grâce à notre suivi personnalisé, nous les faisons progresser mais toujours en cultivant le plaisir, c'est notre maître mot. Ce qu'il y a de génial avec les enfants, c'est que c'est un partage car nous apprenons tout le temps à leurs côtés. Ils ont envie de faire toujours mieux et sont toujours heureux de ramener ce qu'ils ont préparé à la maison. »

* Renseignements : latelierculinaireetvous.com

