



LA CUISINE ET MOI... ça fait UN ou DEUX ?

« Une maman doit savoir faire la cuisine », « une bonne mère de famille est une bonne cuisinière », voilà des stéréotypes qui ont la vie dure. La cuisine et vous, ça fait UN ou DEUX ? Faites le test.

1. Vous passez dans la cuisine...

- A. Le plus clair de votre temps, vous aimez l'ambiance et les odeurs de la cuisine.
- B. Très peu de temps, le temps nécessaire.

2. Vous êtes dans une librairie et la première chose qui attire votre regard c'est...

- A. Un livre de recettes bien sûr !
- B. Un roman.

3. Pour vous, faire la cuisine...

- A. C'est un bonheur de tous les jours.

- B. C'est une corvée nécessaire.

4. Selon vous, les couleurs des fruits et des légumes...

- A. Traduisent leurs compositions chimiques, leurs richesses.
- B. C'est un moyen pour varier les plats et ne pas s'ennuyer en mangeant.

5. Quand vous étiez jeune...

- A. Vous aimiez passer du temps avec votre maman en cuisine, vous vous rappelez de ces belles odeurs de la cuisine maternelle.

- B. Non, vous n'aimiez pas passer du temps en cuisine, les odeurs étaient trop fortes.

6. Il vaut mieux faire la cuisine plutôt que de manger dehors ou acheter du surgelé parce que

- A. C'est meilleur pour la santé.
- B. C'est moins cher.

7. Faire la cuisine est une aptitude ...

- A. Féminine, les femmes sont les meilleurs chefs !



B. Masculine, les meilleurs chefs sont des hommes.

8. Un soir, vous rentrez vraiment fatiguée, et le premier réflexe c'est

- A.** Entrer en cuisine pour se concocter un bon repas.
- B.** Pas question de faire la cuisine, vous commandez une pizza.

9. Dimanche matin...

- A.** Vous préparez des crêpes au chocolat, les enfants en raffolent, c'est le rituel du dimanche matin.

B. Vous allez prendre votre petit déjeuner en ville.

10. Vous allez au marché...

- A.** Au moins une fois par semaine, vous adorez respirer les odeurs des fruits, légumes, fromages frais, etc. Vous aimez les couleurs, les discussions fortuites, etc.
- B.** Assez rarement.

11. Une bonne odeur de gâteau au chocolat...

- A.** Ça vous replonge dans des souvenirs délicieux d'enfance...

B. Ça ne vous dit rien de particulier.

12. Plaisir et cuisine...

- A.** Ça fait UN ! Faire la cuisine ça vous donne du plaisir.
- B.** Ça fait DEUX ! C'est fatiguant et stressant de faire la cuisine et surtout de faire la vaisselle !

13. Quelle herbe est d'habitude utilisée pour décorer une salade d'été aux tomates et à la mozzarella...

- A.** C'est facile, du basilic !
- B.** Vous n'en avez aucune idée...

Résultats

Si vous avez une majorité de A, c'est

Si majorité de A c'est que vous et la cuisine ça fait vraiment UN. Vous aimez les odeurs et les couleurs des aliments, vous aimez aller au marché, et cela vous donne du bonheur de faire de la cuisine. En effet la cuisine est un art, l'art de mélanger les ingrédients, de trouver le bon timing pour la cuisson, l'art de donner vie à des aliments et de créer. Mais tout le

monde n'est pas intéressé par cet art...

si vous avez une majorité de B, c'est

En effet, si majorité de B c'est que vous n'êtes pas très sensible au côté artistique de la cuisine. Vous la considérez plutôt comme une obligation. C'est peut être votre histoire, votre environnement familial ou amical qui a fait naître cette représentation. Mais vous

pouvez à tout moment changer cette représentation et prendre vraiment du plaisir à préparer un bon plat ou un bon gâteau en dessert. En tout cas, la cuisine est un art, que l'on soit homme ou femme, ce n'est pas du tout l'apanage des femmes, c'est cette idée reçue qui donne l'aspect contraignant à la cuisine pour beaucoup de femmes... débarrassez-vous en pour redécouvrir la magie des aliments.

Faire la cuisine pour aller mieux

Un aspect thérapeutique de la cuisine ? Oui. On parle en effet de culinothérapie aujourd'hui. Faire la cuisine est un art qui donne beaucoup de bonheur et qui libère les tensions et décharge de la mémoire et du stress. Mais nous avons malheureusement tendance à acheter du prêt à manger, prêt à chauffer, et nous avons oublié que la cuisine, c'est d'abord un art de vivre. Aujourd'hui la cuisine thérapeutique existe bel et bien et est enseignée dans certaines universités, dans le cadre de la formation des psychologues et psychiatres qui pourront ensuite

l'utiliser comme outil de travail. Le premier aspect que développe cette cuisine thérapeutique, ce sont "les souvenirs par l'odorat". Sans surprise, nous avons tous une mémoire très sélective en matière d'odorat. Certaines odeurs nous donnent un bon ressenti et d'autres odeurs nous mettent mal à l'aise, nous angoissent ou tout simplement nous dégoûtent. Cette mémoire de l'odorat se développe en lien très étroit avec le vécu, les expériences, les scènes de vie joyeuses ou les traumatismes, et ce dès la petite enfance. La culinothérapie c'est en tout cas une technique très intéressante qui ira en se développant...

Cours de cuisine

Parent – Enfant

Voilà un bon prétexte pour une vraie complicité à deux, les cours de cuisine parent-enfant. Ateliers des chefs vous propose pendant près d'une heure 30mn de vivre avec votre enfant une expérience créative en cuisine (pour les enfants de 6 à 12 ans). Coachés par un Chef, vous apprendrez à confectionner ensemble 2 à 3 recettes adaptées à tous les palais. Pour trouver les dates qui vous conviennent vous pouvez visiter le site web www.atelierdeschefs.fr. Un cours alliant plaisir de partager un moment ensemble et activité pédagogique à travers des techniques de cuisine adaptées aux plus jeunes. L'occasion de renouer avec la cuisine et de retrouver le goût de faire à manger !