



Enfant

# L'atelier cuisine pour quoi faire ?

Votre enfant ne deviendra peut-être pas un chef étoilé, mais apprendre à mettre les mains dans la farine l'aidera à grandir à coup sûr... Avec beaucoup de plaisir à la clé.

**D**ans la liste des métiers qui les font rêver (pompiers, policiers, astronautes, etc.), un petit nouveau s'est glissé : cuisinier. Bon, plutôt version « toque », délivrant des conseils avisés et... télévisuels. Un engouement qui trouve aussi ses racines dans la malbouffe, vilipendée par les nutritionnistes, provoquant une prise de conscience des parents de plus en plus attentifs à l'alimentation de leurs enfants. Dans la foulée, des ateliers cuisine fleurissent ici et là, histoire de donner, dès le plus jeune âge, une bonne éducation culinaire. Ce n'est pas très difficile : de tout temps les enfants ont adoré aider à préparer une tarte, une mousse, un

gâteau en y ajoutant souvent une petite note personnelle. Moment de bonheur à racler le reste de pâte au fond d'une jatte, complicité partagée avec une grand-mère et fierté lorsque le dessert arrive sur la table. Cuisiner, c'est déjà tout ça, mais aussi une activité à forte valeur pédagogique et, cerise sur le gâteau, parfois révélatrice de talent.

## ENVIE DE L'INSCRIRE

Dans toute la France L'Atelier des **chefs** rens. sur atelierdeschefs.fr. A Toulouse L'Atelier de cuisine gourmande, rens. sur coursdecuisine.net. A Châlons-en-Champagne L'Atelier des petits marmitons, rens. sur atelierdespetitsmarmitons.com. A Tours Tours à table, rens. sur toursatable.com. En région parisienne Les Toqués d'Issy, rens. sur lestoquesdissy.fr; L'Atelier de Fred, rens. sur l'atelierdefred.com; Les CroCoChefs, rens. sur lescrocochefs.com.

## Pour acquérir un peu de discipline

Obéir, ce n'est pas son truc mais, avec des ustensiles entre les mains, les choses peuvent changer. Chez les pros de la restauration, l'organisation est assez militaire. D'ailleurs, si on appelle une équipe de cuisiniers une brigade, ce n'est pas par hasard. « Pendant un atelier, les enfants doivent être attentifs à toutes les étapes d'une recette et, pour cela, il faut un peu de discipline, c'est indispensable », confirme Jean-Pierre Tran, animateur et fondateur des Toqués d'Issy. De plus, dans une cuisine, certaines règles d'hygiène et de sécurité sont incontournables : se laver les mains avant de toucher les aliments, savoir utiliser des objets sans se blesser, nettoyer ses ustensiles à chaque utilisation... Ces règles sont en général vite acquises. « Quand les enfants reviennent en cours, je n'ai plus à leur répéter », assure l'animateur. Pour preuve, « les mamans me racontent ensuite que leurs enfants sont plus ordonnés lorsqu'ils cuisinent à la maison ».

## Pour développer le goût

L'appétit vient en mangeant et le goût en cuisinant. Alors, finis les sempiternels « beurk ! j'aime pas ça, c'est pas bon » ? Grâce aux ateliers culinaires, la découverte de nouveaux produits a tendance à aiguïser la curiosité naturelle des enfants et à les aider à se débarrasser de leurs peurs. Faire la cuisine devient alors un jeu au cours duquel ils ont la possibilité de goûter une palette d'aliments différents. Les apprentis cuisiniers mangent volontiers un plat qu'ils ont préparé. Les appréhensions et les rejets tombent plus facilement dès qu'ils s'approprient les produits et les manipulent pour pouvoir les déguster ensuite.

## Pour manger plus équilibré

Plaisir du goût et alimentation plus saine vont souvent de pair. Que votre enfant mange trop ou pas assez, qu'il n'aime que le sucré ou que la viande, que les carottes et surtout pas les petits pois, « réaliser des plats équilibrés, appétissants et qui ont du goût, c'est possible, même pour des ados

accros au fast-food et aux pizzas », affirme notre animateur. Pour cela, « il faut arriver à montrer que les légumes, par exemple, s'ils sont bien cuisinés, c'est presque aussi bon que les frites ». A confirmer tout de même hors cours avec la ratatouille maison ou les haricots verts du dimanche.

### Pour reprendre confiance en soi

Les grands timides qui manquent d'assurance ont toute leur place dans ce genre d'atelier. La cuisine est en effet un mode d'expression idéal pour les enfants réservés : ils n'ont pas à se mettre en scène en permanence, travaillent dans leur coin ou en binôme et n'ont plus qu'à présenter le résultat. « En fin de cours, la satisfaction est immédiate. En 1 h 30 les enfants ont réalisé une recette qu'ils vont pouvoir rapporter chez eux et déguster en famille ou avec les copains. Et ça, ils en sont toujours fiers », témoigne Jean-Pierre Tran.

### Pour apprendre en s'amusant

Faire la cuisine, c'est aussi passer un bon moment en dehors du petit écran, de l'ordinateur ou de la console de jeux. Même si un cours requiert un minimum de sérieux et de concentration, l'objectif est surtout de se faire plaisir, et c'est la première motivation des jeunes qui s'inscrivent. Apprendre à réaliser une recette vient en deuxième intention. « C'est un peu le prétexte. Et bien qu'ils s'amusent, ils apprennent. Chez les enfants, c'est souvent comme ça », précise l'animateur.

### Pour satisfaire son besoin de convivialité

Si cuisiner est synonyme de découverte et d'éveil, c'est aussi un instant de partage et de convivialité. Contrairement aux



autres activités parascolaires, sport et musique notamment, les enfants peuvent discuter entre eux et échanger leurs impressions. Ces cours sont aussi l'occasion de partager un moment

festif lors d'un anniversaire, et ce, quel que soit leur âge. Il existe même des cours enfant-adulte (avec un parent, un oncle, une tante ou une grand-mère) qui permettent de resserrer les liens familiaux.

### Pour stimuler sa créativité

Il n'y a pas que le dessin ou la peinture dans la vie pour s'exprimer. Apprendre à cuisiner booste aussi l'imagination et la créativité. Et chez les enfants qui ont envie de se mettre aux fourneaux, elle ne demande qu'à s'exprimer. Le but de ces ateliers est de leur apprendre des recettes originales mais toujours simples à refaire à la maison. Ces graines de cuisiniers peuvent ensuite transmettre les recettes apprises en cours à leur frère ou à leur sœur... mais aussi aux parents !

### Pour favoriser son autonomie

Ce n'est pas parce qu'il est inscrit à un atelier culinaire qu'il va pouvoir se faire la cuisine tout seul. « Certes. Mais les enfants que je côtoie ont ensuite moins peur des ustensiles à la maison, de la poêle chaude ou des couteaux parce qu'ils ont appris à s'en servir, constate Jean-Pierre Tran. Ceux qui passent dans mes cours sont aussi plus autonomes vis-à-vis de la nourriture, moins démunis quand ils deviennent de jeunes adultes pour se préparer à manger. Ce qui n'est pas mal. »

## BIEN CHOISIR SON COURS

- L'atelier doit être adapté à la taille des enfants et la sécurité ne peut pas être laissée au hasard (plaques à induction, four à porte froide...).
- Les cours durent entre 1 h et 1 h 30, voire 2 h après 6 ans seulement.
- Le principe d'un atelier est de réaliser une ou plusieurs recettes, puis de la déguster

- sur place ou chez soi.
- Il est préférable que les parents ne soient pas présents, sauf cours spécifique enfant-adulte.
- Les groupes n'excèdent pas huit enfants, moins pour les petits.
- Les cours peuvent commencer dès l'âge de 4 ans.
- L'animateur n'est pas

- forcément un cuisinier pro. Il peut être un bon pédagogue passionné de cuisine.
- Les tarifs tournent autour de 30 € pour un cours de 1 h-1 h 30.
- Comptez environ 50 € pour les cours enfant-adulte.
- Tous les ingrédients sont fournis ainsi que les ustensiles et le tablier.

Katia Soave