

**ÉDUCATION**

# LES ENFANTS, TOQUÉS DE CUISINE

Depuis quelques années, la cuisine s'offre une nouvelle image. *Top Chef*, *Master Chef*, *Un dîner presque parfait*... les émissions culinaires envahissent le petit écran. Les cours de cuisine pour enfants se multiplient. Un engouement dont il ne faut pas hésiter à tirer parti à la maison. Car la cuisine, c'est aussi une affaire de famille. Comment faire entrer la cuisine dans la vie de son enfant ? Quels sont les ingrédients d'un apprentissage réussi ?

**Le plaisir avant tout**

*"Ce qui est important, c'est de ménager la notion de plaisir", revendique Céline, chef cuisinière à l'Atelier des Chefs (Lyon 2<sup>e</sup>). Pas toujours évident, étant donné le rythme de vie des familles aujourd'hui. "J'avoue que, le soir, c'est toujours assez speed à la maison, déplore Elisabeth, 40 ans, mère de trois enfants. Après le travail, les courses, la vérification des devoirs et tout le reste, je préfère être seule pour préparer le repas. Cela va bien plus vite. Quand ma fille de 6 ans me demande "Est-ce que je peux cuisiner avec toi ?" je n'ai ni la patience ni la disponibilité pour l'accueillir en cuisine... Je culpabilise un peu, mais je pense que c'est mieux comme ça, car, à mon avis, on ne passerait pas un bon moment."*

Cuisiner avec son enfant doit être un moment privilégié que l'on partage avec lui, pas une corvée à expédier au plus vite. Le week-end, au moment des fêtes, certains soirs, pendant les vacances, à chacun de trouver le rythme qui convient. *"Quand les enfants étaient petits, on faisait des gâteaux le week-end, explique Marguerite, 45 ans, également mère de trois enfants. Maintenant qu'ils sont plus grands, j'essaie de les faire participer quasi quotidiennement. C'est devenu un vrai moment de complicité. Un temps entre parenthèses, où l'on discute de choses et d'autres, où l'on échange en petit comité."* Une connivence qui se prolonge généralement pendant les repas, autre temps fort de la vie de famille.

**Impliquer les enfants**

Nul besoin d'être un cordon bleu pour enseigner la cuisine à son enfant. Si on ne sait pas trop comment s'y prendre, il faut y aller progressivement. *"On peut par exemple choisir de reproduire ensemble la recette du resto où on est allé dernièrement en famille, suggère Céline, de l'Atelier des Chefs. Demandez à votre enfant de rechercher la recette sur Internet. Invitez-le à faire les courses avec vous."* Vous pouvez aussi lui donner des livres de cuisine à feuilleter. À lui de vous proposer une recette à réaliser à quatre mains. On s'assure cependant que celle-ci n'est



ni trop longue ni trop sophistiquée. Il faut se simplifier la vie et ne pas être trop perfectionniste ! *"Et surtout, ne pas culpabiliser si on utilise des surgelés ou une boîte pour réaliser sa recette. Il ne faut pas trop se charger"*, recommande la chef. Lors de la préparation, on continue d'impliquer les enfants : on les laisse toucher les aliments, on leur fait goûter le plat... Leur motivation n'en sera que plus grande.

**Un apprentissage ludique**

C'est une des clés du succès. Inutile d'entrer dans des explications longues et rébarbatives. Laissez simplement les enfants mettre la main à la pâte. Tourner, touiller, rajouter, beurrer le moule... les petits adorent. Mention spéciale pour la décoration des gâteaux. C'est le moment de mettre à leur disposition force vermicelles colorés, bonbons, fruits... Le résultat est immédiat et valorisant. Qui plus est, un enfant sensible à l'esthétique sera davantage enclin à goûter sa préparation. Très vite, ils peuvent

**Les émissions de télévision ont largement contribué à intéresser les plus petits à la pratique de la cuisine.**

prendre part à la réalisation de la pâte à tarte, de la sauce vinaigrette, d'un gâteau au yaourt... *"Il ne faut pas hésiter à jouer sur les couleurs, notamment avec les légumes : des petites tomates, quelques grains de maïs, des bâtonnets de carottes, toujours en petite quantité, recommande la chef. À l'Atelier des Chefs, on aime bien travailler avec les enfants les woks de légumes, toujours très colorés."* Les épices peuvent être utilisées à volonté. C'est un bon moyen d'éveiller les enfants aux différentes saveurs. On peut très bien s'amuser à les leur faire reconnaître.



© Fabrice Caterini

### Lâcher prise

Couteaux, robot, plaques de cuisson, four... Dans une cuisine, les dangers sont partout. Cela fait partie des freins des parents pour impliquer vraiment leurs enfants en cuisine. Au contraire, c'est une bonne occasion de les responsabiliser, tout en restant près d'eux bien sûr. "On est dans la gestion du risque, prévient Céline. Il faut trouver un couteau à leur taille, leur apprendre à s'en servir : on ne coupe pas dans la main, on va à son rythme... L'intérêt des cours de cuisine, c'est que l'on s'immerse un peu dans les interdits des parents. Les enfants prennent confiance en eux, et seront capables de reproduire chez eux ce qu'ils ont appris à l'atelier. Résultat : les parents sont moins dans la crainte. C'est plus gratifiant pour tout le monde."

### Confiance en soi et autonomie

Savoir cuisiner, c'est gratifiant. Les enfants sont toujours fiers de ce qu'ils ont réalisé. Un bénéfice qui se retrouve également chez les plus grands. "En société, les jeunes qui savent cuisiner ne sont pas monnaie courante, souligne Laurence de Cabarrus, auteure d'ouvrages culinaires. Ceux qui possèdent cette compétence sont valorisés auprès de leurs copains. En outre, apprendre la cuisine aux enfants contribue à mon sens au développement de leur autonomie. C'est important pour qu'ils sachent se débrouiller dans la vie. Et c'est valable aussi bien pour les filles que pour les garçons."

### Transmission familiale

C'est aux parents de partager leurs compétences culinaires, et à travers elles la culture familiale. De génération en génération, ce ne sont pas uniquement des recettes qui se transmettent, mais un savoir-faire, des tours de main, des habitudes... une vraie fabrique de souvenirs. Qui n'aime pas refaire les pommes de terre au four ou la tarte aux pommes de sa grand-mère ? Personne n'aimerait voir disparaître ces savoureuses recettes, véritables madeleines de Proust. La cuisine est aussi un bon moyen de faire perdurer des traditions. "Lors des cours de cuisine, on s'inscrit dans un calendrier, explique encore Céline, de l'Atelier des Chefs. La cuisine va rythmer les moments importants de l'année, dont les enfants sont friands : sablés de Noël, truffes en chocolat, muffins d'Haloween."

### Éveil à l'équilibre alimentaire

Cuisiner avec ses enfants, c'est aussi leur apprendre à bien manger en les sensibilisant à certaines règles alimentaires. "Par exemple, dans les cours de cuisine, on respecte toujours la saisonnalité des produits, et on l'explique aux enfants, souligne la chef. On met aussi l'accent sur la cuisson, par exemple l'importance de ne pas trop cuisiner les légumes pour conserver les vitamines." Il ne faut cependant pas négliger certaines préférences culinaires des enfants. "Attention de

### Cours de cuisine pour enfants à l'Atelier des Chefs, dans le 2<sup>e</sup> arrondissement de Lyon.

ne pas être à 100 % sur de la cuisine totalement diététique, prévient Laurence de Cabarrus. Il ne faut pas décrier certains plats dont les enfants raffolent : pâtes, pizzas, hamburgers... Il vaut mieux leur apprendre à les cuisiner "maison".

### Éducation au goût

En cuisinant, l'enfant développe sa curiosité, et il élargit sa palette de goûts. Forcément, si un enfant a participé à la réalisation d'un plat, il aura davantage envie d'en manger. Cuisiner avec son enfant est aussi un bon moyen d'introduire de nouveaux aliments. "Attention, on fonctionne par petites touches : on rajoute une pointe de céleri, un soupçon de chou-fleur, en expliquant à l'enfant... De cette manière, ça peut fonctionner", recommande Laurence de Cabarrus.

Par ailleurs, celui qui cuisine est plus sensible à ce qu'il mange. "En cuisinant, les enfants prennent conscience de toutes les étapes de réalisation d'un plat, ajoute l'auteure. Ils abordent le plat différemment, cela les incite davantage à le savourer qu'à l'engloutir. C'est un bon moyen d'en faire des gourmets."

■ CÉLINE RAPINAT