

Parents & enfants

ENQUÊTE Le plaisir de bien manger s'acquiert dès les premières années de la vie, autour de la table familiale. Éveiller son enfant à de nouvelles saveurs lui permet aussi de s'ouvrir aux autres

Le goût s'éduque d'abord en famille



© FLORENCE LEVILLAIN/SIGNATURES

Préparation du repas en famille.

« **M** asterchef », « Top chef », « Un dîner presque parfait », « Le meilleur pâtissier »... Les émissions télévisées culinaires ont le vent en poupe, réunissant volontiers toute la famille devant le petit écran, les enfants aux premières loges. Fins gourmets, nos petits ? Pas seulement. Ils aimeraient aussi mettre la main à la pâte, comme le prouve, au dernier Salon du livre, l'espace de 600 m² consacré aux ouvrages de cuisine pour enfants. Rendez-vous incontournable depuis vingt-quatre ans, la Semaine du goût, plus populaire que jamais, enchante les palais de milliers d'élèves de la maternelle au lycée, et même pour la première fois les tout-petits des crèches (*lire Repères*). Comme chaque année, le chef des cuisines de l'hôtel Lutetia à

Paris, Philippe Renard, invite dans les dortoirs du salon Président une centaine d'élèves du primaire à déguster un menu gastronomique élaboré avec des produits de saison : soupe crémeuse de potiron aux châtaignes ; soupe de canette de Châlons confite et rôtie au thym, lentilles vertes du Puy, carottes, courgettes, gingembre et citron vert, parfumé de pistou. « *Les enfants sont les ambassadeurs du goût de demain* », justifie le chef qui, en plus de la toque, porte la casquette d'animateur. Au cours du repas, Philippe Renard donne aux jeunes convives une leçon de géographie appliquée des produits français, de la choucroute à la bouillabaisse en passant par le kouign-amann. Autre phénomène, le succès des cours de cuisine conçus pour les enfants, comme « Les petits chefs » de Cyril Lignac,

ou des leçons qui réunissent plusieurs générations comme « l'atelier Guy Martin » ou « l'atelier des chefs » (lire page suivante). Cet engouement pour la cuisine pourrait presque donner raison à l'auteur canadien Karen le Billon qui publiait l'an dernier *French Kids Eat Everything* (« Les enfants français mangent de tout ») (1). Mais son point de vue fondé sur sa propre expérience peut difficilement être généralisé à tous les milieux sociaux. Il suffit de jeter un coup d'œil sur les chiffres publiés en 2013 par l'Association Santé Environnement France (Asef) pour constater qu'en matière de goût, les 8-12 ans ont encore des progrès à faire : 87 % ne savent pas reconnaître une betterave, 1 sur 3 ne sait pas identifier un poireau, une courgette, une figue ou un artichaut, 70 % ajoutent de temps en temps de la sauce

ketchup ou mayonnaise à leur plat. Des chiffres d'autant plus préoccupants que cette tranche d'âge est une période clé de l'éducation au goût durant laquelle les parents ont un rôle essentiel à jouer. « *Le goût est influençable. Si les parents mangent de façon variée, leurs enfants vont suivre et seront plus libres de dire ce qu'ils aiment ou pas* », observe Patrick Serog, médecin nutritionniste (2). Selon les familles, le repertoire alimentaire est plus ou moins étendu. Certains enfants sont difficiles, d'autres de fins gourmets. Et l'alimentation, parfois un enjeu du lien tissé avec les adultes. Pour dramatiser les peurs des uns et les réactions des autres, le praticien conseille de faire de cet apprentissage un jeu. L'expérience consiste à faire goûter par exemple des brocolis, une quinzaine

REPÈRES

UN RENDEZ-VOUS

- La 24^e édition de la Semaine du goût se déroule du 14 au 20 octobre 2013. Au programme, la « chaîne du goût » : des professionnels du secteur agroalimentaire présentent leurs métiers aux collégiens ; les « leçons de goût » : des professionnels des valeurs gastronomiques aux enfants de CM1 et CM2 ; les « tables de goût », menus spéciaux à prix modérés, et « ateliers du goût », animations dans toute la France, et pour la première fois dans des crèches. **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** : www.legout.com

DES CHIFFRES

- 87 % des enfants de 8 à 12 ans, ne reconnaissent pas une betterave.
- Un sur trois ne sait pas identifier un poireau, une courgette, une figue ou un artichaut.
- Un enfant sur quatre ne sait pas que les frites sont des pommes de terre, le yaourt du lait, et le poisson pané... du poisson ! (source ASEF, Association Santé Environnement France, mai 2013).
- Les Français consacrent 2 h 13 aux repas de la journée. Par comparaison, les Américains y consacrent 67 mn par jour (Insee, 2010).

► Le goût séduisant d'abord en famille

●●● de fois, toujours préparés de la même manière, puis à demander au jeune participant de le noter de zéro à dix. Sa parole étant prise en compte, l'enfant sera au final capable de manger le « fameux » légume!

« Attention cependant à ne pas prendre pour un enjeu relationnel ce qui relève de la propre évolution de l'enfant », alerte la psychanalyste Roseline Lévy-Basse. Inutile de forcer, de gronder ou de faire du chantage. « *Mieux vaut montrer l'exemple en mangeant soi-même de tout, et accompagner son enfant dans son rapport au monde, dans ses peurs, ses envies, tout en lui dominant un cadre : sur le plan nutritionnel, le repas est composé d'une entrée, d'un plat, d'un dessert; un rythme (un horaire de repas); un lieu (la table)* ». « Le goût fait partie de l'éducation, il apprend à l'enfant à reconnaître ce qui est bon pour lui », rappelle la psychanalyste à l'encontre des parents qui prétendent savoir eux-mêmes ce qui est bon pour leur enfant. Qui n'a jamais entendu dire un père ou une mère, face à un plat qu'on présente à son rejeton : « Non, il ne va pas aimer! »

Il est vrai, note la praticienne, que « le goût se trouve au croisement de deux identités, individuelle et collective, cette dernière étant reliée à l'appartenance régionale, religieuse ou familiale ».

A en croire Roseline Lévy-Basse, un plat traditionnel comme la blanquette de veau, une recette inventée comme la soupe au lait et vermicelle, ou la tarte aux pommes de la grand-mère ouvrent les portes du palais mais aussi de la mémoire. Si un père ou une mère accorde de l'importance à un mets, lui donne du sens, l'enfant va l'accepter parce qu'il sent qu'avec la nourriture passent

A priori, l'individualisation alimentaire ne prédispose pas à la variété.

En revanche, remarque la sociologue, le fait de manger ensemble, incite à manger de tout.

aussi de l'amour et de l'histoire. Les adultes veulent transmettre ce qu'ils ont reçu, et parfois aussi de ce qu'ils n'ont pas reçu. Comme, par exemple, une cuisine aux saveurs étrangères, avec l'idée d'ouvrir leur progéniture sur le monde. Si l'on consacre moins de temps à la préparation des repas, le temps passé à table reste stable, constate la sociologue Valérie Adt (3) qui s'est intéressée aux préférences alimentaires des Français. Davantage de plats tout prêts, davantage de repas pris à l'extérieur. Les manières de table ont, elles aussi, évolué. Ne disait-on pas autrefois : « Si tu n'aimes pas, n'en dégoûte pas les autres ». Aujourd'hui, on a le droit de manifester ses préférences. « Tu goûtes. Si tu n'aimes pas, tu laisses. » A priori, l'individualisation alimentaire ne prédispose pas à la variété alimentaire. Et pourtant, remarque la sociologue, la « commensalité », autrement dit le fait de manger ensemble, incite à manger de tout. Plus les repas sont pris en famille ou entre amis, plus les menus sont variés, plus les goûts sont diversifiés. Les enfants font parfois l'expérience de certains aliments hors de chez eux. Et reviennent, tout fiers d'avoir découvert les huîtres. Le goût est aussi affaire de patience...

FRANCE LEBRETON

(1) Éd. HarperCollins, 2012.

(2) Les Enfants, à table ! de Patrick Serog, 2012. Éd. Flammarion, 252 p., 18 €.

(3) Les Alimentations particulières : mangeons-nous encore ensemble demain ? ouvrage collectif sous la direction de Claude Fischer, Éd. Odile Jacob, 272 p., 24,90 €.

REPORTAGE

Nous avons assisté à une leçon de cuisine organisée par l'atelier des chefs (1). On y apprend à cuisiner et goûter ensemble

Cours de cuisine en famille

Mercredi après-midi. À l'arrière du magasin L'Atelier des chefs, dans le 9^e arrondissement de Paris, les quatre enfants, accompagnés de leur maman, entrent timidement dans une pièce qui tient plus du laboratoire de chimiste que de la cuisine d'autrefois. Quatre plans de travail en inox, un poste de cuisson, un évier. Le jeune chef Matthieu Abrisbat s'assure que tous les participants se sont bien lavés les mains avant de démarrer la séance. Au menu du jour : escalopes de poulet panées de terre, cupcakes au chocolat blanc, lassi à la menthe fraîche.

« On commence par préparer le dessert, car on le mange en dernier », explique le chef. Les ingrédients sont réunis sur la table : pastilles de chocolat blanc, sucre, farine, œufs. « Inutile de lever le doigt pour participer », lance Mathieu à tous les jeunes apprentis. Chloé, 11 ans, casse les œufs dans le mélange sucre-farine; Lou-Anne, 10 ans, bat avec le fouet, tandis que sa maman tient le récipient d'une main ferme. Le chef ajoute le beurre fondu. Très concentré, Léandre, 7 ans, verse le chocolat blanc. « Mon fils aime cuisiner », raconte sa maman Delphine, 40 ans. « Chez nous tout le monde met la main à la pâte. La cuisine est une activité familiale et quotidienne. Nous insistons pour qu'il goûte de tout, sans l'obliger à finir. Nous mélangeons les petits pois ou les haricots verts qu'il n'apprécie guère avec de la semoule ou du riz. Cet atelier est un cadeau de mon mari pour nous deux. »

La technique de la poche à douille mobilise l'attention de tous les participants. Chacun s'essaye au geste de « visser » la poche d'une main et de la presser de l'autre pour remplir avec précision les moules à cupcake. Une fois le dessert enfourné, les enfants se mettent à peler les pommes de terre. Les adultes montrent comment manier l'épluche-légumes, pas très adapté aux petites mains, puis comment le couper en lamelles, à l'aide d'un couteau ultratra-aiguillé. L'ustensile permet ensuite, sous le regard attentif d'un adulte, de débarrasser la volaille de sa peau et



ATELIER DES CHEFS

À l'atelier des chefs, les apprentis cuisiniers sont absorbés par la confection des cupcakes. Pas facile de maîtriser la technique de la poche à douille !

démincer les escalopes. Celles-ci sont ensuite trempées dans un œuf battu en omelette, puis roulées dans une panure composée de riz soufflé et de noixettes. Un appétissant parfum de gâteau commence à flotter.

Vérifier la cuisson des cupcakes; écraser les pommes de terre, ajouter beurre et crème; chauffer le beurre et poêler avec un filet d'huile pour saisir le poulet... pour saisir le poulet...

Ensuite, c'est le coup de feu: vérifier la cuisson des cupcakes; écraser les pommes de terre, ajouter beurre et crème; chauffer les poêles avec un filet d'huile pour saisir le poulet... Les tâches sont accomplies à hauteur d'enfant avec application et dans la bonne humeur. Plus observatrices qu'intervenantes, les mamans apprécient que les recettes choisies soient assez élaborées et forment un repas complet. Elles sont captivées par la confection du glaçage au mascarpone et ne résistent pas au plaisir de photographier les prouesses décoratives de leur enfant. Lou-Anne excelle dans l'application de cette crème

rose onctueuse sur ses cupcakes refroidis. Derrière elle, sa mère Sandrine commente : « Depuis quelques mois, elle nous demande de faire la cuisine toute seule. Elle choisit une recette, s'organise, prépare tous les ingrédients. Notre fille adore manger. Elle est très ouverte à de nouveaux goûts. Depuis toujours, lorsqu'elle sent une odeur, elle hume et dit que ça a l'air bon. Lorsqu'elle m'accompagne faire les courses, tout lui fait envie. Mon père réunissait cuisinait à la maison. Il m'a transmis le goût de faire certains plats comme le curry de poulet ou le rougail de saucisse. J'aimerais qu'elle et son frère ne mangent pas n'importe quoi lorsqu'ils seront étudiants, qu'ils sachent cuisiner pour eux et pour leurs proches. Il est important qu'ils voient la différence entre un plat réalisé avec des produits frais et le même avec des conserves ou des surgelés. » Comme les autres cuisiniers en herbe, Lou-Anne décide d'emporter sous-vide son menu pour le déguster le soir même, en famille, autour de la table.

FRANCE LEBRETON

(1) Cours parent/enfant. Le mercredi de 15 h 30 à 17 h. 57 € pour les deux (plats et recettes inclus). Paris, Lille, Lyon, Strasbourg, Aix-en-Provence, Marseille, Toulouse, Bordeaux, Rennes, Nantes.

SUR INTERNET : www.atelierdeschefs.fr

ENTRETIEN GUY MARTIN,

chef cuisinier étoilé au restaurant Le Grand Véfour à Paris

« Goûter, c'est accepter la différence de l'autre »

► Intéresser les enfants aux produits, les faire participer au marché, à la cueillette... le rôle des parents est essentiel dans l'ouverture aux goûts.

Peut-on apprendre le goût à un enfant ?

Guy Martin : Le goût, on l'acquiert et il fait partie de l'éducation. J'ai été éduqué avec des légumes et des fruits à la campagne par des parents épicuriens qui m'ont transmis l'amour de bien manger. Si on apprend jeune, on sera plus apte à choisir à l'âge adulte son alimentation. Comme pour la musique, on l'apprécie différemment selon qu'on découvre Bach ou Mozart à l'âge du primaire ou à 40 ans. Lorsqu'on donne à goûter un aliment très tôt à un enfant, sans forcer, et qu'on y revient plusieurs fois, cet aliment sera accepté, acquis à vie. « *Apprendre* » un produit permet de l'accepter puis de le choisir librement. L'enfant qui n'a pas eu la chance de goûter ressent peur et appréhension devant un ingrédient qu'il ne connaît pas. Du coup, à l'adolescence ou à l'âge adulte, il risque de le refuser.

Quel rôle peut tenir la famille ?

G. M. : Il faudrait commencer à faire goûter, à la maison, dès l'âge de 3 ou 4 ans, sans bloquer l'enfant. Pour certains légumes ou mollusques, il faut tenter 8, 10 ou 15 fois en en proposant à chaque fois la valeur d'une petite fourchette, en disant : « *Tu essayes et tu prends ta décision.* » Un exemple : les épinards, qui ont plutôt mauvaise cote auprès des petits. Des épinards frais revenus dans du beurre, servis avec une petite sauce à la crème bien assaisonnée d'un soupçon de sel ou de sucre pour enlever l'acidité, c'est autre chose que la purée d'épinards servie à la cantine ! L'école n'est pas là pour pallier les manques. Éduquer, ouvrir aux autres goûts, c'est le rôle de la famille. La façon dont les parents s'impliquent est essentielle. Ils peuvent expliquer les saisons, aller chercher des noisettes, des châtaignes, ramasser des champignons à la deuxième pousse des cépes. Il est important de faire participer les enfants. Lors de la préparation d'un potage, on peut leur demander d'éplucher les ca-

rottes, de croquer un légume, de goûter des épices. On peut cuisiner ensemble, même un plat tout simple comme des coquillettes cuites al dente, arrosées d'un filet d'huile d'olive de la vallée des Baux de Provence. Cela crée de la complicité et une motivation pour goûter le résultat final.

Les goûts des enfants évoluent-ils ?

G. M. : Depuis trente ans, je m'investis dans l'apprentissage du goût chez les enfants. J'essaye de les suivre pendant quatre ans, du CE1 au CM2. Au cours de séances au Grand Véfour, ils observent et dégustent 40 à 50 plats différents. Plus tard, je les encourage à s'intéresser aux produits, à poser des questions sur les marchés : Où a été pêché le turbot ? Comment élève-t-on la frisée ? D'où viennent les champignons de Paris ? Il faut rendre la cuisine vivante ! Une poire n'aura pas le même aspect si elle a poussé en montagne ou ailleurs. En leur faisant goûter cinq variétés différentes, on met en évidence la spécificité de chaque poire. Plus les jeunes s'intéressent aux ingrédients, plus ils vont être curieux de les tester.

Que peut apporter l'éveil du goût dans l'éducation ?

G. M. : L'éveil au goût donne une ouverture. Être ouvert à la cuisine, c'est être ouvert aux autres, au dialogue. Il n'y a plus ni frontières, ni tabou. À l'étranger, on sera plus réceptif à de nouvelles saveurs si on a connu très tôt une cuisine diversifiée. De la même façon qu'on peut apprécier Bach et Chopin, tout en préférant Mozart. Si l'on est capable de goûter à tout, on est capable d'accepter l'autre. La cuisine, ce n'est pas que de la cuisine : c'est aussi admettre la différence de l'autre.

Quels conseils

donnez-vous aux parents ?

G. M. : Ne dites pas que vos enfants n'aiment pas tel ou tel plat. Présentez-le sous une autre forme. Incorporez des légumes dans les pâtes, le riz, les pommes de terre. Soyez imaginaire, ouvert, et à l'écoute de ce qu'ils vous disent. À table, pas de contrainte ni de violence. Le repas doit être servi dans la délicatesse et l'explication. La cuisine, liée à l'affectif, fait surgir des émotions.

RECUEILLI PAR
FRANCE LIBRETON

LIEN DE FAMILLE

« Ce sont parfois nos enfants qui nous éveillent »

François Garagnon est le directeur-fondateur des Editions Monte-Cristo qui ont une trentaine de titres au catalogue.

François Garagnon, auteur-éditeur de « Jade et les sacrés mystères de la vie »



« Où que nous soyons nés, nous avons tous un point commun : nous avons été enfants un jour. L'enfance, pour moi, c'est comme une grande balade métaphorique où l'on décèle la présence de Dieu. Plus qu'un apprentissage, c'est le lieu de la révélation.

Avec mes deux sœurs, nous avons passé nos vacances en toute liberté dans la grande maison familiale de Haute-Savoie. Mes quatre fils passent leur été dans cette même propriété. C'est un bonheur de les voir découvrir, s'étonner, vivre pleinement dans ce lieu où j'ai jadis connu les mêmes émois. Cela me donne un sentiment de plénitude.

Mon enfance, je l'ai vécue comme une succession de "temps morts" suivie d'une succession de "renaissances". Ces instants privilégiés, intimes et fondateurs, donnent à chacun une façon bien à soi de percevoir le monde, et de s'y situer. Hélas, ce temps béni s'étiolle avec l'âge. C'est pourquoi je crois qu'il est vital de tout faire pour garder en soi un peu de cet esprit d'enfance. Le personnage de Jade, qui est "née", bien avant mes fils, illustre cette attitude typique de l'enfance, celle de la confiance totale, la force de l'abandon.

Ma femme et moi, nous avons souhaité initier nos enfants à goûter la beauté du monde, bien avant l'apprentissage de la relation ! Nous avons aussi veillé à ce que leur emploi du temps ne soit pas trop rempli, justement pour qu'ils puissent connaître "ces temps morts" qui incitent l'enfant à chercher en soi les réponses aux mystères de la vie. Je crois que la sagesse est aussi devenue par les enfants. Trop souvent leurs intuitions sont court-circuitées par nos raisonnements d'adultes qui tranchent, alors que parfois ce sont eux qui nous guident...

Un été, nous cherchions un lieu où notre aîné de 11 ans pourrait aller "s'aérer" avec d'autres enfants. Par une petite annonce, nous avons trouvé un camp d'évangélisation à Assise, organisé par les franciscains de Cholet. Notre fils

est revenu tout lumineux de ce séjour. Sans sa joie communicative, jamais nous n'aurions connu cette communauté qui, spirituellement, apporte tant à chaque membre de notre famille. Sans lui, nous n'aurions pas tenté ce premier pèlerinage familial à Assise. Depuis, chaque année, ce temps spirituel dans ce lieu extraordinaire entre ciel et terre nous permet de situer notre relation parents-enfants à un niveau plus "spirituel".

Depuis les débuts de ma société, j'ai installé mes bureaux dans notre maison. Aussi mes fils ont-ils appris, dès leur plus jeune âge, à ne pas venir toutes les cinq minutes me voir, lorsqu'ils rentraient de classe. Moi, j'étais serain : ils savaient que j'étais là ! Pourtant, un jour, un de mes fils qui avait à peine 10 ans a franchi la porte de mon bureau, en se dandinant d'un pied sur l'autre, sans un mot. Je lui ai demandé : "Tu as besoin de quelque chose ?" Et il m'a répondu : "Papa, j'ai envie de parler, mais je ne sais pas de quoi !" Il avait compris que l'important, c'est d'être vraiment ensemble et pas juste à côté les uns des autres. C'était comme un cri du cœur. Bien sûr j'étais présent chaque soir quand il rentrait de classe, mais je n'étais pas vraiment présent à lui, et ce jour-là il avait besoin que je sois disponible intérieurement et non simplement là physiquement, la tête et le cœur accaparés par mon travail et mes soucis. Ce fut une belle prise de conscience. Ainsi nos enfants sont capables de rafraîchir notre regard sur l'essentiel. »

RECUEILLI PAR ÉVELYNE MONTIGNY

François Garagnon est le directeur-fondateur des Editions Monte-Cristo qui ont une trentaine de titres au catalogue. En 1991, François Garagnon publie son best-seller *Jade et les sacrés mystères de la vie*, un conte philosophique où sont rapportés les propos irrésistibles et plein de perspicacité d'une petite fille qui parle de Dieu qu'elle appelle « M. Saint-Esprit ». Il vient de publier *Le Maître des liens indétachables*, Monte-Cristo, 192 p., 18 €. www.montecristo-editions.com



Retrouvez les cahiers Parents & enfants sur www.la-croix.com.