

marmiton

INSCRIVEZ-LE À UN COURS DE CUISINE !

1. Aiguiser ses papilles

En s'initiant à l'art culinaire, Lulu développe ses sens, le goût, l'odorat, et s'il a en plus des restrictions alimentaires ou un problème de surpoids, un cours de cuisine peut le réconcilier avec l'alimentation. Cela fonctionne en activité régulière, les mercredis, samedis après-midi ou de temps en temps, simplement pour se faire plaisir.

2. Avec vous ou sans vous

Ces ateliers sont généralement suivis en groupe de cinq

à dix personnes en moyenne. Selon les formules et les écoles, vous serez ou non autorisé à participer avec votre enfant. Il existe des cours spécifiques

en duo avec papa ou maman à l'Atelier des chefs, mais aussi des ateliers de cuisine avec grand-mère ou grand-père, comme au Cercle culinaire.

3. À partir de quel âge ?

Vous trouverez des initiations à la cuisine à partir de 3 ans, mais la plupart des ateliers démarrent dès 6 ou 7 ans et jusqu'à 13 ans environ. Les catégories d'âges ne sont pas figées. À l'Office de Toulouse, une maman a récemment réservé un cours pour son enfant de 10 ans qui ne parle pas et ne sait pas lire. Pour faciliter son intégration et pour qu'il n'ait pas à mesurer des ingrédients, il a été accueilli dans le groupe des 7 ans et plus.

Pour quels handicaps ?

Les lieux de cours sont souvent difficiles d'accès, les enfants travaillent debout et les plans de travail sont hauts.

● BUDGET

Vous trouverez des cours d'une heure, une heure et demie ou deux heures. Les prix démarrent aux alentours de 10 € à 15 € l'heure, et jusqu'à 90 € pour deux heures dans une école réputée comme celle d'Alain Ducasse à Paris. Autres exemples : 30 € pour deux heures de cours aux Couloises des p'tits chefs (25 € si vous inscrivez votre enfant à dix séances) ou encore chez Tours de cuisine, et 36 € pour un cours individuel à l'Atelier des chefs (54 € pour le cours parent-enfant). Comptez 11 € l'heure pour un cours destiné aux 3-5 ans à l'Office de Toulouse et 20 € pour trois heures au Cercle culinaire de Rennes. Le tarif comprend l'animation par un chef, les ingrédients, les ustensiles, le prêt d'un tablier. Un supplément peut être exceptionnellement demandé, par exemple en cas d'utilisation d'ingrédients plus coûteux. ●



© Audrey Gallienne

● SAVOIR SUIVRE LES CONSIGNES

Votre enfant apprenti cuisinier doit être autonome, pouvoir utiliser des couteaux et autres ustensiles sans se blesser. Il doit surtout être capable de partager avec les autres au sein d'un groupe, être attentif aux consignes pour reproduire ensuite les différentes étapes de la recette. S'il vous a déjà donné un coup de main dans la préparation du repas à la maison ou s'il a suivi un atelier de cuisine dans son IME ou à l'école, il devrait se sentir à l'aise! ●

Certaines écoles s'adaptent malgré tout en fonction du handicap. À Lyon, l'Atelier des chefs a ajouté une table pour permettre à une personne en fauteuil roulant de participer. À Paris, cette enseignante a accueilli des enfants handicapés en groupe, avec des associations, ou en individuel. Les ateliers que nous avons contactés (lire le mémo « Où l'inscrire? ») ont déjà travaillé avec des jeunes handicapés ou sont prêts à le faire. « Les parents doivent simplement nous expliquer par téléphone les difficultés de leur enfant. S'il a besoin d'aide, nous pouvons prévoir un groupe moins important, le placer avec des participants plus jeunes ou, au

contraire, plus âgés », précise Sandrine Chartier, de l'atelier parisien Tours de cuisine.

5 Ce qu'il va apprendre

Les petits commis découvrent les secrets de préparation d'une velouté de légumes, d'une escalope façon cordon bleu, d'un poisson en papillote ou d'un cake au chocolat. Ils expérimentent des recettes salées ou sucrées, des boissons au lait, aux fruits, des sodas maison. Votre enfant apprend à cuisiner des légumes, des viandes, des fruits de mer qu'il ne connaît pas ou qu'il connaît peu, des plats de la cuisine française, mais aussi des spécialités d'ailleurs (sushis, rouleaux de

printemps, tapas, etc.). « Les enfants apprennent à peser les ingrédients, à respecter les temps de cuisson et toutes les étapes d'une recette, explique Olivier Berté, qui anime les Coulisses des p'tits chefs. Ils sont fiers de cuisiner seuls, mais également de transmettre ce qu'ils ont appris à leurs parents, comme le nom d'ustensiles, ce qui est plutôt amusant. » À la fin du cours, vient le moment tant attendu : la dégustation des plats avec les copains d'un jour!

6. Bien choisir l'école

Renseignez-vous sur le cours, les chefs qui proposent l'activité et qui vont travailler avec

MEMO

La tambouille à la maison

● Offrez-lui le coffret **Graine de cuisinier** (dès 5 ans), qui contient un livre de recettes faciles pour les enfants, un tablier et une toque de chef. Nathalie Cahet, éd. Graine 2, 2009, 19,90 €

● **Les toques vertes** (de 7 à 11 ans), pour apprendre à cuisiner sain avec ou sans ses parents et avec des produits de saison. Petit plus : des variantes sans lait de vache, sans gluten, sans œufs, particulièrement adaptées aux enfants avec intolérance alimentaire. Nathalie Westling-Ruffat, éd. Milan Jeunesse, 2008, 12 €

les enfants. Les moins sérieux vous annonceront un atelier culinaire même si les jeunes mettent finalement très peu la main à la pâte. Tous conseillent de téléphoner avant la réservation, qui se fait généralement par Internet, pour expliquer le handicap et les besoins éventuels de votre enfant (il peut être découragé si on ne le stimule pas, il demande une attention particulière, etc.). Avant de l'inscrire, n'hésitez pas à poser des questions sur le déroulement du cours et sur ce qu'il fera exactement.

Isabelle Malo

MÉMO

Où l'inscrire ?

- Paris : les Coulisses des p'tits chefs, 01 40 26 14 00, www.coursdecuisineparis.com
- Paris : école de cuisine Alain Ducasse, 01 44 90 91 00, www.ecolecuisine-alainducasse.com
- Paris : Tours de cuisine, 01 55 28 57 02, www.toursdecuisine.com
- Caen : les Toques rebelles, 02 31 53 63 91, www.les-toques-rebelles.fr
- Toulouse : l'Office, 05 61 47 71 23, www.loffice-cuisine.com
- Lyon, Bordeaux, Paris, Nantes, Lille, Dijon : l'Atelier des chefs, www.atelierdeschefs.fr
- Rennes, Strasbourg, Le Havre, Bourges et dans une quarantaine de villes en France : le Cercle culinaire, www.cercleculinaire.com