

Atelier cuisines nourricières avec James Pédron et Jérôme Elias

L'objectif des défis famille à biodiversité positive est de transmettre aux participants les clefs pour transformer leur quotidien de manière plus respectueuse de l'environnement.

Le 4ème atelier a eu lieu le samedi 27 janvier 2024, à Saint-Pierreville. Cette fois c'est dans les cuisines du restaurant d'Ardelaine que l'animation s'est déroulée. En effet, le thème abordé lors de cette matinée est celui des cuisines nourricières, un mouvement enthousiasmant qui promeut des pratiques culinaires simples et efficaces, qui favorisent la transition alimentaire vers des pratiques respectueuses de l'environnement.



James Pédron a été l'intervenant principal en tant que cuisinier formateur, accompagné de Jérôme Elias, lui aussi cuisinier et qui se lance dans l'animation de formations.



Afin de faire connaissance de manière ludique, tout en se mettant dans l'ambiance des cuisines nourricières, chacun a pris le temps scotcher son nom sur ses vêtements, puis James a proposé un petit jeu. Diverses graines étaient disposées dans des bocaux. Chacun devait prendre un pot et s'associer avec une autre personne au hasard pour inventer une recette contenant ces deux ingrédients.



Jérôme expliquera plus tard l'importance de mélanger plusieurs sources de protéines végétales dans les plats végétariens. Ainsi ils contiennent tous les acides aminés, fragments de protéines nécessaires à une bonne santé.

Les enfants se sont aussi prêtés au jeu, boostant encore plus la créativité des duos. Des idées de recette insolites ont ainsi été proposées, telles que : un chili mexicain mêlant haricots rouges et maïs, une omelette de sarrasin et lentilles corail, des lasagnes avec une alternance de couches de pois cassés et de quinoa, ou encore des pâtes teintées à la spiruline sur leur tapis de polenta... Avec une 20aine de graines différentes, les possibilités sont presque infinies !

Puis est venu le moment de l'habillage. Les équipements aux couleurs bariolées, faits main ont créé des sourires. Les habitants se sont trouvés beaux dans leur tenue. Maintenant équipés c'était eux les cuistots, et ils prendront leur rôle très à cœur !

Bien sûr il est important de respecter les règles d'hygiène, lavage de main, charlotte sur la tête, et sur-chaussures pour entrer dans le labo. Les habitants ont été invités à goûter leurs préparations au fur et à mesure, mais en utilisant une cuillère propre à chaque fois.



James a fait un petit rappel des accords de groupe, pour que ce moment collectif soit vécu de la manière la plus agréable possible, dans une atmosphère de respect de soi et de bienveillance.



Fins prêts, ce fût le moment d'entrer dans le laboratoire de transformation, la cuisine. Par petits groupes de 3-4 personnes les habitants se sont répartis sur différents postes de travail, pour réaliser différentes recettes en simultanément. Les indications étaient toutes notées sur une recette papier et les deux cuisiniers ont circulé dans les groupes pour répondre aux questions et dispenser quelques conseils.

Après un court moment de flottement, le temps de se lancer, ce fût vite ce fût l'effervescence. On se croise, on épluche, on coupe... On réserve les morceaux de légumes...

Quelques conseils des cuisiniers formateurs sont dispensés çà et là :

- Garder les assaisonnements pour la fin de la préparation pour pouvoir mieux ajuster
- Micro-germination : toujours faire tremper les lentilles, même 30min, permet de les rendre plus digestes
- Le bicarbonate au contact d'un acide peut remplacer la levure pour faire lever les gâteaux
- Issu des pays du Maghreb : faire revenir les épices dans du gras va ensuite mieux communiquer ses saveurs au plat, une fois mélangé.





En extérieur, la soupe au rocket stove est lancée. Cette méthode au feu de bois super économique requiert seulement 8 petits bouts de bois, pour une cuisson d'un volume de 7 litres de capacité. Ce qui est surprenant c'est la puissance, la cuisson est plus rapide qu'avec une plaque à induction. Bien sûr cette méthode demande un petit peu de pratique pour être bien rodé, et de garder un œil sur le feu pour l'alimenter. Afin de pousser encore plus loin cette volonté d'économie d'énergie, la fin de cuisson a été réalisée par inertie dans une marmite norvégienne. Avec la chaleur déjà emmagasinée, la soupe continue de cuire hors du feu, dans le récipient. La température est conservée grâce à plusieurs couches de laine, au pouvoir isolant.

De retour en cuisine, une douce odeur citronnée emplit la pièce, pendant que les enfants râpent la peau d'un citron. L'agitation est à son comble, de partout. Les bruits des mixeurs se répondent de part et d'autres.

On pèse, on coupe, on mélange...

On étale, on presse, on goutte...

On se râpe un peu les doigts... Rien de grave, un pansement, et c'est reparti !

"Il est trop bon le gâteau au chocolat" s'exclame une enfant en léchant la spatule destinée au lavage.



Un fromage a l'air si bon que ça fait presque regret de le cuisiner. Bizarrement, les restes n'étant plus nécessaires à la préparation ont disparu progressivement...



On se coupe, aïe ! Nouveau pansement. Les couteaux coupent bien !

On se croise. On enfourne. On nettoie. Chacun a son rôle dans cette danse collective.

Puis la cuisine finit par se vider, on refait peu à peu place net. L'atmosphère retrouve son calme, le tourbillon est passé. Le chaos organique de la cuisine laisse de nouveau place à l'ordre.

Les préparations frissonnent dans le four avec la puissance des ventilateurs, puis gonflent. Effectivement, le bicarbonate alimentaire fait des merveilles !



Le groupe "lacto-fermentation" touche au but, avec l'assistance et les apports de James. Les familles n'avaient jamais encore essayé car elles s'imaginaient que c'était compliqué. En fait les habitants ont été surpris de découvrir à quel point c'était simple ! Il suffit de laisser les légumes râpés dans du sel pour qu'ils rendent l'eau. On ajoute quelques épices si on le souhaite. Puis, il reste à mettre le tout dans un bocal "Leparfait". Ensuite on tasse pour bien compacter et chasser les bulles d'air. On essuie les rebords, on ferme et le tour est joué ! Les bactéries lactiques qui vont se développer dans ces conditions spécifiques vont conserver les légumes pendant plus d'un an, sans risque, tout en améliorant leurs qualités nutritives.

Deux pots ont été réalisés : carotte - gingembre, et chou blanc- curry, qui lui donne en plus une belle couleur jaune.

De retour dans la salle principale, une mise en commun des expériences a eu lieu, pour faire un bilan.

Voici les préparations réalisées :

- ✔ Soupe de patate douce, oignons lentilles au rocket stove
- ✔ Fayonaise (mayonnaise sans œufs à base de haricots blancs)
- ✔ Fondants de légumineuses déclinés en sa version citron et sa version au chocolat, ainsi qu'une version salée.
- ✔ Tartinade de lentilles vertes et potimarron.



Les habitants ont été invités à partager ce qui les a étonnés :



"On peut faire la cuisine dans la bonne humeur, c'est pas du tout austère comme on pouvait se le représenter"

"Beaucoup de préparations nécessitent d'avoir des légumineuses cuites par avance"

"Faire ces préparations en différents ateliers c'est super intéressant, on ne fait pas tout, mais on voit tout. C'était aussi possible grâce à la grande taille de la cuisine"

Selon James, le mouvement des cuisines nourricières c'est vraiment cet esprit de partage qui a pu être ressenti, une approche collective de l'apprentissage. Il est très courant que les cuisiniers s'entraident les uns les autres. C'est un échange gagnant-gagnant qui permet de monter en compétence et de s'inspirer, par la même occasion.



Pour finir, le moment tant attendu est arrivé. Celui qui a fait saliver par avance pendant plus d'une heure, il s'agit bien sûr du repas ! Un mélange de fierté et de curiosité était palpable. C'est le moment de goûter tous ces bons petits plats. Après l'effort, le réconfort !

Un des plats a été trop vinaigré, erreur de dosage, mais la soupe a été un franc succès ! Les gâteaux aux légumineuses ont été très appréciés, aussi bien dans leur version sucrée que salée. Bon... Il faut avouer que celui au citron sortait un peu du lot, il était quand même divinement bon !

Rendez-vous pour le prochain et dernier atelier, sur le thème de la pollution lumineuse, co-animé par le Parc des Monts d'Ardèche et l'association BEED !

Photos et article : Alexis RICHARD