★ LES ★ BRIGADES CULINAIRES

La Tablée des Chefs

NOTRE MISSION :

NOURRIR
et
ÉDUQUER

- Nourrir les familles dans le besoin
- Lutter contre le gaspillage alimentaire
- Éduquer les générations futures en développant leur autonomie alimentaire

Le moteur d'implication sociale des chefs :

- Dans la lutte contre l'insécurité alimentaire
- L'éducation des générations futures à une alimentation saine
- La sensibilisation des futurs professionnels

La Tablée des Chefs a été fondée en 2002 au Québec par JF Archambault.
Elle est présente en France et au Mexique depuis 2013.

LE PROBLÈME : L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Cuisiner une alimentation saine et économique pour sa famille devient plus en plus difficile pour les familles en situation précaire en France :

- Contraintes budgétaires
- Pas d'équipement pour cuisiner
- Perte du transfert de connaissances culinaires aux jeunes

UNE SOLUTION : LES BRIGADES CULINAIRES

Ateliers de formation culinaire dans les établissements secondaires :

- Acquérir de l'autonomie alimentaire
- Développer des compétences culinaires
- Combattre une future dépendance à l'aide alimentaire
- Créer une source d'épanouissement dans les activités scolaires
- Faire naitre des vocations dans le secteur culinaire qui embauche

QUE SONT LES BRIGADES CULINAIRES ?

Un programme de formation culinaire, décliné en 10 ateliers sur une année scolaire, au sein d'établissements situés en zone sensible ou défavorisée.

COMMENT CA MARCHE ?

- **10 ateliers de 2h, tout au long de l'année scolaire**
  Animés par un chef professionnel, ces ateliers enseignent aux jeunes les principes d'une alimentation saine et équilibrée, les techniques de base de cuisine, les règles d'hygiène et de sécurité. Autant de connaissances qui permettent de mieux gérer un budget alimentaire et de lutter contre le gaspillage et la «malbouffe».

- **4 à 5 brigades culinaires par établissement**
  Chaque brigade est elle-même composée de 4 à 5 élèves. Les équipes ainsi formées apprennent, progressent et relèvent les défis qui leurs sont proposés.

- **2 défis stimulants**
  Autour du geste social et de la cuisine multiethnique.

- **1 Panier Surprise à cuisiner**
  Pour tester de façon ludique les acquis de l'année.

LES AVANTAGES :

Les Brigades Culinaires sont un moteur de cohésion sociale, d'ouverture au monde et de découvertes gustatives.

Les jeunes:

- Apprennent à cuisiner pour eux et pour les autres
- Se familiarisent avec l'équilibre nutritionnel pour être en meilleure santé
- Tiennent compte de la provenance et de la saisonnalité des produits
- Découvrent la diversité alimentaire et les cuisines du monde
- Inspirèrent les autres et sensibilisent l'école à la dimension sociale de l'alimentation

Les chefs :

- Transmettent des connaissances culinaires aux jeunes afin de développer leur autonomie alimentaire
- Partagent leur passion pour les produits et la cuisine
- Font vivre aux jeunes des activités remarquables et passionnantes !

UN SUCCÈS AVÉRÉ !

Depuis 2012, le programme *Les Brigades Culinaires* fédère les écoles et passionne les jeunes.

***Les Brigades Culinaires* au Québec en quelques chiffres:**

- En 2013 : 33 établissements secondaires ont proposé le programme
- En 2014 : 45 établissements secondaires ont participé - C'est plus de 800 jeunes qui apprennent à cuisiner et à développer de saines habitudes alimentaires !
- Une vingtaine de chefs animent ces ateliers et partagent leur passion pour la cuisine

Notre objectif est de rendre accessible l'éducation culinaire aux jeunes des zones défavorises

Au Québec :

- Diffuser le programme dans 200 écoles d'ici 5 ans

En France :

- Lancer notre premier programme pilote dans un établissement secondaire en 2016 / 2017
- Étendre le programme à 10 établissements en 2017 / 2018

COMMENT PARTICIPER ?

Les éléments de base :

- Un établissement équipé en cuisines
- Un professeur en charge du projet au sein de l'établissement
- Un chef, adhérent à la brigade de La Tablée des Chefs
- Des matières premières achetées par l'établissement

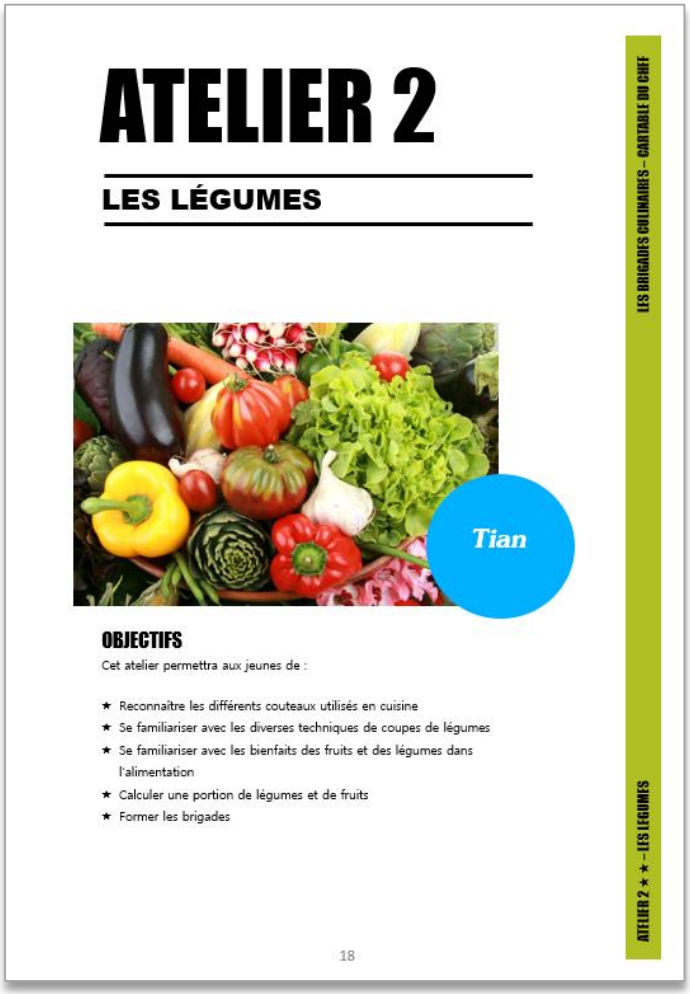
La Tablée des Chefs met à disposition :

- Un interlocuteur en charge du projet
- Le support administratif du programme
- Les tabliers
- *Le Cartable du Chef* , formation contenant le déroulé du programme

LE CARTABLE DU CHEF

Un programme éducatif et facile à mettre en œuvre pour les chefs et ludique pour les étudiants qui participent

- Matériel de formation pour les chefs
- Les 10 ateliers à suivre pendant l'année scolaire
- Les recettes et les outils pédagogiques pour chaque atelier
- Des conseils pratiques pour approfondir les notions de cuisine et de nutrition



ATELIER 2

LES LÉGUMES

Tian

OBJECTIFS

Cet atelier permettra aux jeunes de :

- Reconnaître les différents couteaux utilisés en cuisine
- Se familiariser avec les diverses techniques de coupes de légumes
- Se familiariser avec les bienfaits des fruits et des légumes dans l'alimentation
- Calculer une portion de légumes et de fruits
- Former les brigades

18

LES BRIGADES CULINAIRES – CARTABLE DU CHEF

ATELIER 2 ★ ★ – LES LÉGUMES

<u>Les Ateliers</u>

Atelier 1 : Les fruits
Atelier 2 : Les légumes
Atelier 3 : Les œufs
Atelier 4 : Défi 1 – La Grande Corvée
Atelier 5 : Les poissons
Atelier 6 : Le Gras et la malbouffe
Atelier 7 : Défi 2 – Multiculturel
Atelier 8 : Le chocolat
Atelier 9 : Les desserts
Atelier 10 : Panier Surprise

Contactez-nous pour savoir plus sur le lancement des *Brigades Culinaires* dans votre établissement :
lyndsi.baker@tableedeschefs.org / 07 83 65 68 05

NOTRE ÉQUIPE EN FRANCE

Vincent Brassart
Président - Fondateur France
06 47 84 00 95
vincent.brassart@tableedeschefs.org

De formation hôtelière, a travaillé 12 ans dans la restauration gastronomique. Depuis 15 ans, travaille au cœur de l'événementiel, dans l'organisation d'événements sportifs et d'entreprises.

Lyndsi Baker
Directrice
La Tablée des Chefs France
07 83 65 68 05
lyndsi.baker@tableedeschefs.org

De formation en sciences politiques et gestion des ONG. Lyndsi a travaillé dans plusieurs associations autour du monde, dans l'éducation culinaire des jeunes, les droits des femmes, et la gestion de programmes pro bono.

Contactez-nous pour plus d'informations sur l'inscription!

La Tablée des Chefs

La Tablée des Chefs est une association à but non lucratif (loi 1901) en France
www.tableedeschefs.org