La Tablée des Chefs

#ÉDUQUER

LA TABLÉE DES CHEFS

Nourrir les familles dans le besoin et éduquer les générations futures en développant leur autonomie alimentaire

Nos actions

Nous sommes l'association des **chefs engagés**. Nous opérons sur deux volets :

#NOURRIR : sensibilisation des chefs au geste social et la lutte contre le gaspillage alimentaire, redistribution des surplus aux associations d'aide alimentaire ;

#EDUQUER : programmes d'ateliers culinaires pour les jeunes visant le développement d'une alimentation saine et équilibrée.

Notre implantation

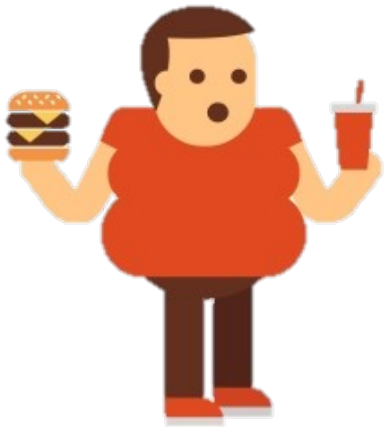
La Tablée des Chefs a été fondée en 2002 au Québec par Jean-François Archambault. Elle est présente en France et au Mexique depuis 2013.

La Tablée des Chefs en France

- Association à but non lucratif (loi 1901)
- Équipe de 4 salariés à temps plein et plus de 150 bénévoles (chefs, soutiens, etc.)
- Lauréat de l'initiative présidentielle *La France S'Engage* (Décembre 2015)

LE CONTEXTE

Il existe en France une inégalité sociale dans l'accès à l'alimentation. Cette inégalité touche particulièrement les enfants qui vivent dans un foyer affecté par l'insécurité alimentaire.



- L'insécurité alimentaire est la situation dans laquelle l'accès à des aliments sains et nutritifs est restreint, inadéquat ou incertain.

- Les enfants qui grandissent dans cet environnement aujourd'hui, seront moins bien armés demain pour faire face au défi d'une alimentation saine et durable.

- Ces enfants sont moins exposés à la diversité des goûts et à la qualité des produits.

- Une mauvaise alimentation a des conséquences néfaste pour l'enfant : sur sa santé, sa réussite scolaire, et sa confiance en lui.

LE VOLET EDUCATION

La Tablée des Chefs souhaite briser le cycle d'insécurité alimentaire, afin que demain, les enfants disposent d'une éducation nutritionnelle et d'une connaissance culinaire.

Nous organisons des ateliers culinaires pour les jeunes avec des chefs de cuisine.

Dans ces ateliers, ils apprennent les pratiques d'une alimentation saine et équilibrée et les techniques de base de cuisine, d'hygiène et de sécurité - connaissances qui permettent de lutter contre le gaspillage et la «malbouffe».

Nos actions sont organisées autour de 2 programmes principaux :

LES BRIGADES CULINAIRES

- Jeunes collégiens (âgés de 11 à 15 ans) d'établissements secondaires en zones prioritaires (REP et REP +)
- Préparation d'une recette par atelier, suivant un programme prédéfini

LES ATELIERS CULINAIRES

- Jeunes âgés de 12 à 18 ans habitant les Maisons d'Enfants à Caractère Social (MECS)
- Préparation du repas du soir (plat + dessert) et partage avec le chef

LES BRIGADES CULINAIRES - LE PROJET

La Tablée des Chefs *intervient pour briser le cycle d'insécurité alimentaire, afin que demain, les jeunes des zones défavorisés disposent d'une autonomie alimentaire et de compétences culinaires.*

Les Brigades Culinaires sont des **ateliers de formation culinaire**. Ils se déroulent pendant les temps d'activité **extra-scolaire** mais aussi scolaire**.**

Les ateliers enseignent aux jeunes les principes d'une alimentation saine et équilibrée, les techniques de base de cuisine et 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».

Public visé du projet :

- Jeunes collégiens (âgés de 11 à 15 ans)
- Établissements secondaires en réseau prioritaires (REP)

COMMENT ÇA MARCHE ?

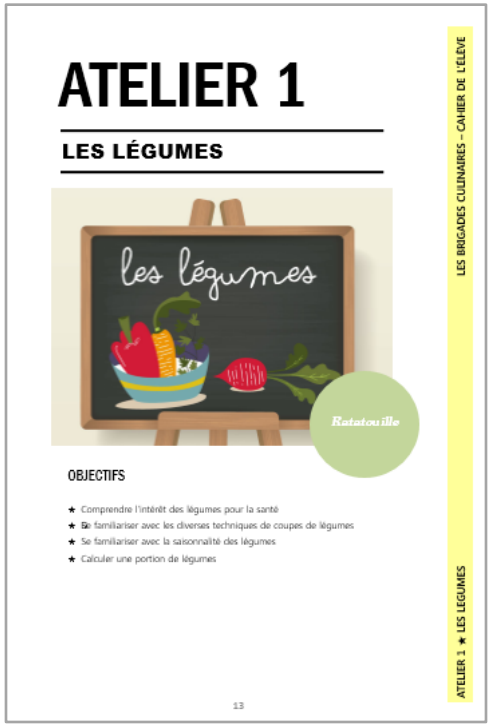
- **10 ateliers de 2h** (le mercredi après-midi, par exemple), tout au long de l'année scolaire. Certains ateliers ont lieu sur le temps scolaire (le cas pour les classes projet ou les classes de SEGPA).
- Les ateliers sont **animés par un ou des chefs professionnels** qui suivent un **programme pédagogique prédéfini** et présent dans le « Cahier de l'élève ».
- Chaque atelier est dédié à une thématique, qui est présentée de façon **théorique,** et après mise en **pratique** par les élèves, accompagnés par le chef.
- **Plusieurs brigades culinaires par établissement :** Chaque brigade est composée de 5 élèves. Les équipes ainsi formées apprennent, progressent et relèvent les défis qui leurs sont proposés.
- Les enfants rapportent leurs préparations à la maison afin de les **partager avec leurs familles**.
- Participation financière du collège demandée

ZOOM SUR LE PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Notre programme est prêt à l'emploi car il s'appuie sur une formule bien définie et un programme pédagogique précis et formalisé, facile à prendre en main pour les chefs, les éducateurs et les organisateurs.

Les chefs animateurs suivent un programme pédagogique, le « Cahier de l'élève » qui tient lieu de fil conducteur : il contient le déroulé du programme, les outils et les recettes qui permettent une mise en place simple du programme et une continuité pour les élèves. Le Cahier de l'élève est un programme éducatif et pédagogique, facile à mettre en œuvre pour les chefs animateurs et ludique pour les étudiants qui participent. Il contient :

- Le déroulé du programme : 10 ateliers à suivre pendant l'année scolaire, avec 2 défis stimulants autour du geste social et de la cuisine du monde et 1 panier surprise à cuisiner pour tester de façon ludique les acquis de l'année
- Les recettes et les outils pédagogiques pour chaque atelier
- Des conseils pratiques pour approfondir les notions de nutrition et de cuisine
- Un outil qui permet aux chefs de transmettre aux jeunes leurs connaissances culinaires


ATELIER 1

LES LÉGUMES

OBJECTIFS

- Comprendre l'intérêt des légumes pour la santé
- Se familiariser avec les diverses techniques de coupes de légumes
- Se familiariser avec la saisonnalité des légumes
- Calculer une portion de légumes

LES BRIGADES CULINAIRES – CAHIER DE L'ÉLÈVE

ATELIER 1 ★ LES LÉGUMES

13

Programme des ateliers 2017-2018

1. **Les légumes**
2. **Les fruits**
3. **Les légumineuses**
4. **Les produits sucrés**
5. **Le Défi Solidarité**
6. **Les céréales**
7. **L'équilibre alimentaire et la malbouffe**
8. **Le Défi Anti-Gaspi**
9. **La cuisine du monde**
10. **Panier Surprise**

LES AVANTAGES

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

Pour les jeunes :

- Apprendre à identifier une alimentation saine et variée
- Découvrir de nouveaux aliments et ingrédients
- Acquérir une familiarité avec les techniques de base de la cuisine
- Comprendre la provenance et la saisonnalité des produits
- Développer la confiance en soi
- Développer l'autonomie alimentaire

Pour l'établissement :

- Créer une source d'épanouissement dans les activités scolaires et faire vivre aux jeunes des activités remarquables et passionnantes
- Inspirer à ses élèves l'intérêt pour une alimentation plus saine et durable
- Renforcer le sens de responsabilité et l'esprit d'équipe des jeunes
- Faire naître des vocations

LE CALENDRIER ANNUEL DU PROJET

Chaque année scolaire, le déroulement annuel du projet suit le format suivant :

	Été 2018			Année scolaire 2018-2019									Été 2019		
	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août

1 — Préparation initiale

Juin - Septembre

- Révision du programme
- Formation des intervenants

2 — Programme

Octobre - Mai

ATELIER DE FIN D'ANNÉE

- 1 atelier (2h) par mois dans chaque établissement
- Suivi régulier des intervenants & animation de la communauté de chefs bénévoles
- Communication auprès du public

3 — Évaluation finale & amélioration du programme

Juin - Juillet

- Évaluation finale
- Rapport d'impact
- Révision du programme

Evaluations:

LES ENGAGEMENTS

Le collège met à disposition :

- **Un local adapté pour les ateliers culinaires** avec des cuisines équipées
- **Un interlocuteur** en charge du projet au sein de l'établissement
- Un ou deux **accompagnateurs** présents à chaque atelier, responsables de la discipline et de l'accompagnement des enfants

La Tablée des Chefs met à disposition :

- Un interlocuteur en charge du projet
- Le support administratif du programme
- Les tabliers et petits matériels de cuisine
- Le matériel pédagogique – le Cahier de l'élève
- Un chef, adhérent à la brigade de La Tablée des Chefs et ayant été formé pour le programme
- Des matières premières pour chaque atelier

CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS

La Tablée des Chefs

eduquer@tableedeschefs.fr

Julia Colin *Responsable de l'Éducation Culinaire*
06 34 04 26 08

Lyndsi Baker-Daubricourt *Directrice*
07 83 65 68 05

RETROUVEZ-NOUS SUR:

tableedeschefs.fr

tableedeschefsfr

La Tablée des Chefs France

@LaTableeChefsFR