RAPPORT D'ACTIVITÉ
2022/2023

CUISINE TON AVENIR

La Tablée des Chefs

CUISINE TON AVENIR

Cuisine ton avenir est un programme d'éducation culinaire à destination de jeunes de 10 à 18 ans dispensé dans des Maisons d'enfants à caractère social (MECS). Les chefs animent des ateliers avec des groupes de 4 à 10 jeunes pour préparer le repas du soir et transmettre leur passion de la cuisine. Cela permet aux enfants de cultiver un nouveau rapport à la façon de se nourrir et à leur autonomie alimentaire.

Les jeunes de Meudon avec la cheffe Laetitia Jourdain

Le chef Eric d'Amico et les jeunes de Fête le Mur Salon de Provence

Les ateliers Cuisine ton avenir sont animés par des chefs professionnels et des bénévoles, ils permettent aux jeunes d'apprendre à cuisiner des plats simples et sains, faciles à reproduire au quotidien pour eux, avec du matériel et un budget limités.

DÉROULÉ DE CUISINE TON AVENIR

Lors des ateliers Cuisine ton avenir, le chef cuisine avec 4 à 10 jeunes un menu (généralement un plat et un dessert) qui est ensuite partagé.

Une fois par mois pendant environ 10 mois, un soir de semaine de 18h à 21h :

2h de préparation

+

1h de partage du repas avec l'ensemble des personnes du foyer.

Les achats de matières premières sont réalisés par l' établissement.

Le chef doit envoyer un bon d' économat environ 10 jours avant la date de l'atelier.

Pendant les ateliers, le chef est accompagné d'un éducateur, en charge de l'encadrement et de l'accompagnement des jeunes. Le chef peut aussi être accompagné d'un bénévole.

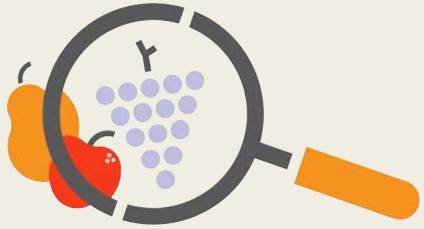
Le chef est libre de proposer les recettes qu'il a envie d'apprendre aux jeunes, gardant en tête les objectifs de développer leur autonomie en cuisine et de leur apprendre une alimentation saine, variée et petit budget.

Le chef explique les recettes et montre les techniques de base.

Il supervise le travail des participants, veille à ce que tous les jeunes aient une tâche et gère le rythme des ateliers (découpe, cuisson, nettoyage, etc.)

Coût annuel des ateliers dans un foyer = 3 000€ comprenant les ustensiles de cuisine (couteaux, planches, casseroles, économes), les tabliers, les matières premières, les ressources humaines, etc.

LE CALENDRIER ANNUEL DU PROGRAMME



1
Mise en place

Juillet - Août

- Formation des intervenants
- Préparation des établissements : équipement des nouveaux et remplacement du matériel

2
Déroulement ateliers

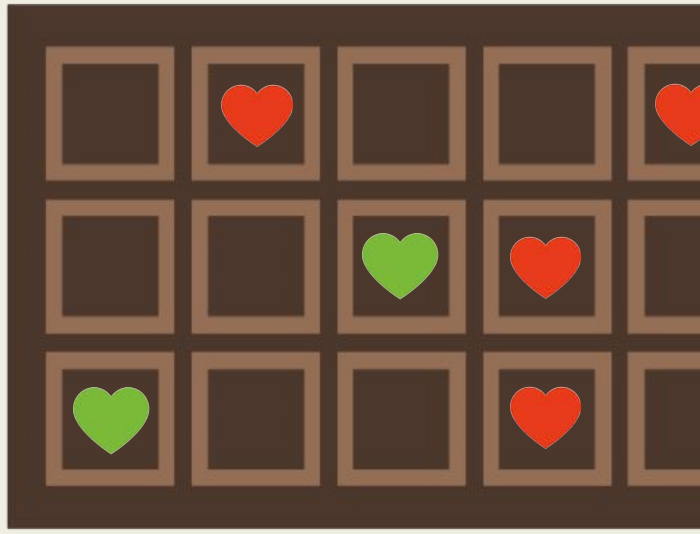
Sept – Juillet

- 1 atelier / mois ou tous les 2 mois dans chaque établissement
- Evaluation de mi-année
- Suivi des intervenants
- Animation de la communauté des bénévoles
- Communication auprès du public

3
Évaluation du programme

Juin – Août

- Evaluation & rapport d'activités
- Conventionnement



LES AVANTAGES DU PROGRAMME

Le programme Cuisine ton avenir est un moteur de cohésion sociale, d'ouverture au monde et de découvertes gustatives. Il apporte :

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 et l'autonomie alimentaire

Pour les établissements partenaires :

- ★ créer une source d'épanouissement dans les activités et faire vivre aux jeunes des activités remarquables et passionnantes
- ★ aider les jeunes à développer un intérêt pour une alimentation plus saine et durable
- ★ renforcer le sens de responsabilité et l'esprit d'équipe des jeunes
- ★ faire naître des vocations dans un secteur qui recrute

LES CHIFFRES CLÉS

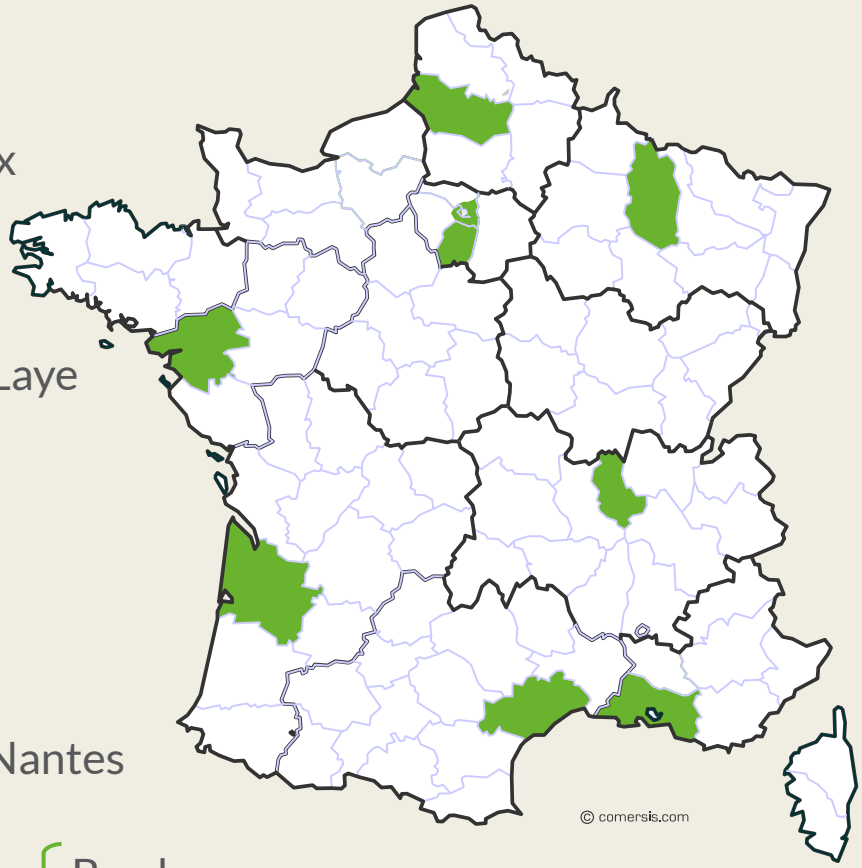
Île-de-France
- Boulogne
- Meudon
- Châtenay Malabry
- Thiais
- Issy-les-Moulineaux
- Créteil
- Saint Denis
- Mantes-la-jolie
- Saint-Germain-en-Laye
- Montgeron
- Saint Mandé
- Paris 14
- Stains
- Hardricourt

Pays de la Loire – Nantes

Nouvelle-Aquitaine – Bordeaux, Poitiers

Occitanie – Clermont l'Hérault

PACA – Salon de Provence



Hauts-de-France – Amiens

Grand-Est – Bar-le-Duc

Auvergne-Rhône-Alpes – Vaulx-en-Velin

2022/2023

- **22** foyers
- **595** jeunes en France
- **77** ateliers réalisés **soit**
- **231** heures de cuisine
- **35** chefs et bénévoles impliqués
- **8** régions & **14** départements

LES ÉTABLISSEMENTS

Cette année, ce sont **4 nouvelles structures** qui ont rejoint l'aventure de Cuisine ton avenir. Parmi elles :

Amiens, MECS François Libermann

Boulogne, MECS St Maximilien Kolbe

Créteil, Toit & Joie

LES ÉTABLISSEMENTS

Fête Le Mur, Mérignac

Les autres établissements du programme :

- *Apprentis d'Auteuil MECS Martin Luther King – **Saint-Denis***
- *Apprentis d'Auteuil MECS Sacré Cœur – **Thiais/Vitry***
- Apprentis d'Auteuil SAU – ***Meudon***
- *Apprentis d'Auteuil MECS* Madeleine Delbrêl – ***Hardricourt***
- *Association Saint Vincent – **Saint-Germain-en-Laye***
- *Fondation La Vie au Grand Air – **Châtenay Malabry***
- *Fondation Grancher Jonas Écoute – **Paris 14***
- *Association Thélémythe – **Saint-Mandé***
- *AVVEJ Le Vieux Logis – **Montgeron***
- *ESPEREM – **Issy-les-Moulineaux***

- *Fête le Mur – **Bar-le-Duc***
- *Fête le Mur – **Salon de Provence***
- *Fête le Mur – **Pessac, Mérignac***
- *Fête le Mur – **Stains***
- *Fête le Mur – **Poitiers***
- *Fête le Mur – **Mantes-la-Jolie***
- *Fête le Mur – **Vaulx-en-Velin***
- *Fête le Mur – **Nantes***

LES CHEFS ENGAGÉS

Sylvie Gacon
cheffe bénévole au sein de plusieurs foyers franciliens

Thomas Dumont
chef bénévole aux Apprentis d'Auteuil à Amiens

C'est grâce à leur énergie et leur volonté de transmettre leurs savoir-faire et leur passion pour la cuisine, que notre programme pédagogique existe.

Un immense **merci** à notre communauté de **chefs animateurs** qui s'engagent avec nous d'année en année pour une meilleure éducation culinaire des générations futures !

Un grand merci aux chefs de cette année :

Yadira Deffradas, Eric D'Amico (La Truffe Noire), Luna Le Parc, Anaïs Proner, Déjy-Daniel Dammame, Lionel Bonnot, Sébastien Roisin, Elise Igalas, Laetitia Jourdain, Joan Alexandre, Pauline Potteuw Inès Tassot, Héloïse Perret et Stéphane Chicheri, Bryan Heldire, Adélaïde Potherat, Séverine Marie, Elise Robert, Céline Eoz Martinet et à tous les autres !

LES BÉNÉVOLES ENGAGÉS

Grâce à notre partenaire BNP Paribas CARDIF nous avons eu la chance d'accueillir 10 collaborateurs bénévoles sur les ateliers Cuisine ton avenir au sein de 5 foyers d'Île-de-France.
Leur présence durant les ateliers nous a permis d'assurer un suivi qualitatif et d'offrir un soutien logistique non négligeable aux chefs bénévoles et équipes éducatives des établissements.

A l'issue du bilan de fin d'année, l'ensemble des collaborateurs présents ont déclaré souhaiter renouveler l'année prochaine (certains pour une troisième année) et souligné la pertinence du programme.

« Les ateliers sont des moments très conviviaux, chaleureux. Je suis toujours très touchée de voir ces jeunes soucieux de découvrir de nouvelles façons de bien manger et partager ces temps d'échange »

***Martine**, bénévole au foyer de Saint Mandé*

« Il y a un vrai travail de réflexion sur le menu proposé par la cheffe. Non seulement, il permet aux jeunes de découvrir de nouveaux ingrédients (ex : pommes de terre vitelotte), mais en plus, il est gourmand et facile à appréhender. »

***Elisa**, bénévole au foyer de Saint Denis*

Karine, *collaboratrice bénévole au foyer d'Issy les Moulineaux, avec la cheffe* ***Adélaïde Potherat***

LE DÉPLOIEMENT DU PROGRAMME

Nous déployons nos programmes dans les établissements partenaires depuis 2015. Nous sommes implantés dans **8 différentes régions** de France : Île-de-France, Hauts-de-France, Grand-Est, Nouvelle-Aquitaine, Auvergne-Rhône-Alpes et Occitanie, Pays de la Loire et PACA.

En 2022/2023 les partenariats avec les établissements bénéficiaires ont été renforcés, permettant d'augmenter de plus de 60% en moyenne le nombre d'ateliers dans chaque foyer. Ce sont ainsi 595 jeunes qui ont pu participer, cuisiner et déguster collectivement les repas réalisés.

L'ÉVALUATION DU PROGRAMME

L'évaluation du programme est assurée par des entretiens réalisés avec les chefs et les équipes éducatives en fin d'année, ainsi que par la passation de questionnaires auprès des jeunes en fin d'ateliers.

Voici les principaux retours et grandes tendances observées cette année :

« J'ai réussi à manger des poires alors que je n'aime pas du tout ça d'habitude »
Naïm Montgeron

→ Découverte de **nouveaux aliments** et apprentissage des **gestes de base :**
Découper, éplucher, plier des bricks, monter une mayonnaise… Les jeunes gagnent en autonomie au fil des ateliers !

> Près de 60% des jeunes se sentent capables de reproduire les recettes qu'ils ont fait avec le chef

→ **Confiance en soi, épanouissement et convivialité** :
Les ateliers sont des moments de partage qui invitent les jeunes à s'impliquer dans la vie en collectivité. Ils se rencontrent entre eux, rencontrent des chefs, et des bénévoles de tous horizons.
« C'était très chouette, j'ai bien aimé ce moment de partage et de plaisir » Sofia, Fête le Mur à Nantes

→ **Parcours inspirants** et découverte des **métiers de la restauration :**
Nombreux sont les chefs à pouvoir témoigner de ce que leur a permis la cuisine (ascenseur social, voyages et emplois à travers le monde, expériences hors du commun…). Ils sont source d'inspiration et d'identification pour les jeunes qui ont parfois des difficultés à trouver une voie professionnelle (stages, choix de formation et découvertes des métiers).

93% **des jeunes recommandent les ateliers et souhaitent participer de nouveau !**

CUISINE TON AVENIR EN IMAGES

LE CAHIER CUISINE TON AVENIR

Pour la prochaine rentrée, le premier cahier de recette Cuisine ton avenir sera partagé à l'ensemble des jeunes participants au programme.
Construit autour des 4 saisons, le cahier intègre :

- des conseils pratiques et astuces santé
- 20 recettes (entrées, plats, desserts)
- dont 4 recettes de nos cheffes et chefs ambassadeurs

Julia Sedefdjian
Restaurant Baieta ❁

Christophe Hay
Restaurant La Maison d'à côté ❁❁

Alan Geaam
Restaurant Alan Geaam ❁

Nina Métayer
cheffe pâtissier, Délicatisserie

Des recettes adaptées aux budgets des jeunes, saines (revues par les équipes nutrition du CHU de Rouen), et originales que les jeunes pourront s'approprier une fois en autonomie !

LA COMMUNICATION

En **2022-2023** nous avons été heureux d'accueillir pendant nos ateliers des **médias locaux** qui ont pu attester des compétences culinaires des jeunes et de l'investissement des chefs bénévoles.

Avec le collectif "Fête le mur" les jeunes passent en cuisine

Deux chefs renommés leur ont montré comment s'alimenter de façon équilibrée

Entre le coin salé de Laurent Duroyon et le coin sucré d'Eric D'Amico, les jeunes apprentis cuisiniers de Fête le mur ont su mener une compétition bienveillante.

L'association Fête le mur s'est rendue au CFA municipal, lundi, pour son projet "De l'assiette à la raquette", conduit en partenariat avec La Tablée des chefs. Le but de cette journée était de montrer aux jeunes issus des quartiers prioritaires de la ville comment adopter une bonne hygiène de vie, rythmée par une alimentation équilibrée et une activité sportive régulière.

Accompagnés par le chef exécutif de La Truffe noire, Laurent Duroyon, et par le chef pâtissier Eric D'Amico, les participants ont donc, d'abord, été initiés aux métiers de bouche, avec l'objectif de leur donner envie à l'avenir de cuisiner leur propre repas. Aidés par les deux professionnels, ils ont préparé un cordon-bleu de volaille maison à la mozzarella, aux tomates confites et au basilic, accompagné d'une purée de patates douces. Et pour le dessert un éclair craquelin au praliné amande et noisette, surmonté de sa tuile aux fruits secs.

"*Moi, j'aime bien transmettre*", soulignait Laurent Duroyon, âgé de 50 ans, tout sourire en voyant ces jeunes partager sa passion. Des jeunes, vêtus de leur tablier noir et de charlotte recouvrant leurs cheveux, tous autant impliqués les uns que les autres. Dans la cuisine de l'établissement scolaire, les "*Chef, oui chef!*" raisonnaient parmi les rires.

> Les jeunes ont cuisiné avec les chefs Laurent Diroyon et Eric D'Amico.

"*C'est une action de prévention ludique*, commentait Marine Lanvreau, diététicienne salonaise, *qui permet de soutenir ces adolescents dans le bon équilibre de leurs repas*". Gaël Martins, qui fait partie de l'association depuis deux ans a, quant à lui, confié que l'activité lui avait donné la possibilité de "*découvrir de nouvelles choses et de vivre de nouvelles expériences*".

Cette aventure a également permis de mettre en lumière les différentes voies que propose le CFA et, peut-être, de faire naître des vocations dans des métiers en tension. "*Ce fut une belle matinée avec des jeunes enthousiastes et des professionnels qui véhiculent un savoir-faire, une expérience et des valeurs*", a souligné le maire Nicolas Isnard. Quant au directeur de l'établissement Philippe Laffont, il était fier de voir l'engagement que portaient les jeunes à ce projet.

Après le déjeuner préparé par leurs soins et une visite du Centre de formation des apprentis, les Fêtelemuriens ont pris part à une animation découverte du tennis, pour les inciter à pratiquer une activité sportive.

Léontine PASCAL

ZOOM SUR L'ASSOCIATION

Vingt-sept ans de tennis contre l'exclusion

L'association "Fête le mur" a été créée en 1996 par Yannick Noah dans le but d'initier les jeunes des quartier défavorisés à la pratique du tennis. Grâce au collectif, ce sport, vu comme "bourgeois" à une époque, est désormais à la portée de tous. Au fur et à mesure des années, l'association a en effet développé une dizaine de programmes autour de cette pratique pour ses bénéficiaires. Des propositions d'actions et de sorties en lien direct avec le tennis pour accompagner les jeunes des quartiers prioritaires vers un avenir meilleur. Actuellement, 250 jeunes sont inscrits dans la structure salonaise, dirigée par Florence Wish, une ancienne bénéficiaire. Frédérique Kempf, coordinateur régional des dix structures du Sud, met l'accent sur la mixité sociale et la mixité de genre : "*Tout le monde est le bienvenue*", insiste-t-il.

Comparé à une adhésion dans un club de tennis habituellement assez élevée, 20 euros sont demandés à l'inscription pour les adolescents et 50 euros pour les adultes. Les raquettes et les balles étant fournies, et les cours de tennis compris dans le budget demandé. Chaque structure est indépendante et doit elle-même trouver ses partenaires. BNP Paribas, la Région ou encore la Ville aident à financer l'association salonaise. "*Cela représente bien la ville que nous voulons et les perspectives que nous souhaitons offrir à notre jeunesse*", soulignait Nicolas Isnard.

D'autres événements sont organisés en fonction des besoins et demandes. Par exemple, le sport-dating qui est une insertion professionnelle pour les 16-25 ans qui casse l'image de l'entretien traditionnel en incluant le côté pratique du sport. L'association intervient également dans les écoles dès l'âge de 4 ans en organisant des parcours de motricités ou des initiations au sport ludique. Une journée parents-enfants autour du tennis est également en préparation.

L.P.

Renseignements : fetelemur.com - 07 86 06 32 11.

ASSOCIATION

De la raquette à l'assiette, une initiative qui mêle sport et plaisir culinaire

La journée portes ouvertes au CFA de Salon aura lieu le 22 mars prochain.

L'ODEUR DES ÉCLAIRS au chocolat et autres gourmandises vient d'emblée me chatouiller les narines... Pas de doute, je suis bien au CFA de Salon, au bon milieu de jeunes qui s'initient à l'art des métiers de bouche. Robot de pâtisserie en marche, bruits de casseroles, cuillères en bois entre les mains et four en marche... ça bouillonne dans l'antre du «bien-manger». Et c'était l'effet escompté pour une journée dédiée au sport et à l'assiette. «L'objectif, c'est d'initier des jeunes de 11 ans jusqu'à 18 ans qui n'ont pas forcément de connaissance sur le sujet des métiers culinaires. On souhaite faire le lien entre le sport et l'alimentation. Manger sainement est essentiel à une bonne pratique sportive, pour éviter de se blesser et pour le bon développement de l'enfant en général», indique Frédéric Kempf, le coordinateur de l'association Fête le Mur à Salon, à l'initiative de cette journée aux côtés de «La Tablée des chefs» et du CFA.

Après l'atelier culinaire du matin, animé par deux grands chefs, Eric d'Amico, chef pâtissier de la Truffe Noire, et Laurent Duroyon, chef cuisinier dans le même établissement, les 12 jeunes participants à cette journée partageront le repas concocté par leur soin et joueront au tennis dans l'après-midi.

Alors chef, qu'est ce que les apprentis cuistos concoctent ?

«Les jeunes préparent un plat simple mais plein de saveurs : un cordon bleu de volaille avec de la mozzarella, du basilic et des tomates séchées, accompagné d'un écrasé de patates douces au beurre noisette. Et en dessert, des éclairs», décrit Laurent Duroyon en poursuivant ses explications face à des jeunes très attentifs, sous l'oeil aguerri de la diététicienne, Marie Landreau. «On sensibilise au «bien-manger» à l'ère de l'ultra-transformé et des fast food. On leur montre que manger équilibré peut être bon. Les jeunes prennent du plaisir à faire par eux-mêmes», se réjouit la jeune femme.

«C'est super intéressant, on apprend plein de choses et en plus on peut ramener les recettes chez nous. Avant, je n'avais jamais fait de pâtisserie, ça me donne envie d'en savoir plus sur le métier», témoigne Leny, jeune de l'association Fête le Mur, aux côtés de son ami Aymen, tout aussi enjoué, qui participe à ce type d'initiative pour la deuxième fois.

Une initiative que le maire, Nicolas Isnard félicite. «C'est une journée top qui ressemble à la ville que nous construisons et qui donne à sa jeunesse des perspectives d'évolution. En plus de faire du sport et de bien manger, de nouvelles vocations vont peut être naître...»

LL

Article du journal *Le Régional* au CFA de Salon

LES PERSPECTIVES 2023-2024

La rentrée 2023-2024 sera marquée par :

- Le démarrage du programme au sein d'environ 10 nouveaux établissements, via l'engagement de nouveaux chefs bénévoles, porteurs de projet et bénévoles
- L'arrivée en septembre de 2 volontaires en service civique pour 10 mois de mission
- La distribution au sein des établissements, du cahier de recettes Cuisine ton avenir, conçu en collaboration avec nos chefs parrains et ambassadeurs

AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER EN SEPTEMBRE !

LES PARTENAIRES

Mécène officiel des programmes éducatifs de La Tablée des Chefs

BNP PARIBAS CARDIF

Un grand merci au partenaire de Cuisine ton avenir

FONDS DE DOTATION METRO

POUR UN MONDE BIEN DANS SON ASSIETTE

La Tablée des Chefs est soutenue par :

La Tablée des Chefs

Louise Schmit
Responsable de l'éducation culinaire
06 11 73 16 25
eduquer@tableedeschefs.fr

Marie Cornette
Responsable de l'éducation culinaire
06 11 67 12 20
eduquer@tableedeschefs.fr

www.tableedeschefs.fr