

.Sommaire



Une autre culture culinaire, à la maison, à la cantine

Que sont les « cuisines nourricières » ?

Ce sont les cuisines « ordinaires », dédiées à nourrir au quotidien les individus, familles ou groupes sociaux dans les maisons, les lieux de vie, les cantines, les établissements de santé, etc.

Elles cumulent de très fortes contraintes de budget, de temps, de routine.

Elles servent à préparer des milliards de repas qui impactent fortement

- > la santé, la vitalité et la qualité de vie des personnes nourries,
- > l'ensemble des systèmes en amont (production, environnement, tissu social)
- > les contextes de vie (famille, écoles, ehpad, etc.).

Ces cuisines souffrent pourtant d'une absence de reconnaissance et de statut.



Reconnaître les cuisines du quotidien

Les cuisines nourricières n'ont pas d'autre référence culturelle que la cuisine dite gastronomique, dédiée à divertir dans des temps spécifiques, et face à laquelle elles sont invisibles ou déclassées.

La fonction nourricière, et les personnes qui s'y consacrent, sont soumises à une masse d'injonctions diététiques, écologiques, économiques, sécuritaires, publicitaires, éthiques voire morale. Il faut manger équilibré, responsable, bio, saisonnier, local, sans viande selon telle fréquence, sans plastique, sans gaspillage, sans... Mais la culture commune continue d'identifier le plaisir à la seule dimension festive, originale ou exotique.

Dans ce contexte et sans transmission de savoir-faire, une part importante des milliards de repas ordinaires qui façonnent la santé, les sols et le climat sont délégués à une industrie très peu responsable. Et la qualité n'est pas partagée.

Les défis urgents de l'alimentation durable imposent de définir l'identité, les objectifs et la culture propre aux cuisines faites pour nourrir.



Illustr. Clément Luzeau

« Cuisiner pour Nourrir » : un cadre et une culture légitime

Il s'agit aujourd'hui de reconnaître ces cuisines modestes mais essentielles. D'en éclairer les missions, et les moyens les plus fonctionnels pour les réaliser.

> de poser un cadre pour recueillir les savoirs et pratiques de terrain qui apportent une véritable valeur ajoutée aux aliments animaux et végétaux, par une juste transformation, sans artifice.

> de retenir les plus pertinentes par leur simplicité, leur économie, leur efficacité, leur intérêt pour le plaisir et la vitalité des mangeurs.

> d'apporter une véritable autonomie à ceux qui cuisinent, par la compréhension de ce qu'ils font, leur permettant d'adapter librement ces techniques à leurs contextes.

> de rendre les produits issus des sols vivants réellement accessibles au plus grand nombre, conciliant notamment l'apport d'une plus grande diversité végétale avec un « moins-mieux » de viande.

> de créer ainsi les conditions culturelles d'une transition à grande échelle des pratiques alimentaires, dans le quotidien des populations, vers des processus durables.

à la maison

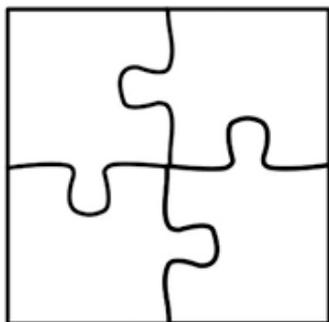


Crédits photos à voir

à la cantine



Bien nourrir pour bien manger



Puzzle 4 axes

La fonction nourricière ne s'évalue pas par le caractère « festif » mais par sa capacité à répondre aux besoins de la vie quotidienne des « mangeurs ».

Pour ceux-ci, les représentations du « **Bien manger** » sont très partagées. Les mots-clés peuvent changer selon les milieux, mais se rattachent avec constance à 4 grands axes fédérateurs et interreliés :

- > préférer si possible de **bons produits** : frais, productions saines et proches...
- > leur apporter un **soin culinaire** : cuisine maison, au plus près du repas et qui valorise les aliments, l'équilibre, le goût, la digestibilité, sans gaspiller...
- > varier en **diversité** animale & végétale, les saisons, découvrir...
- > manger avec **sens et convivialité** : plaisir, lien cuisine-mangeurs, temps de repas suffisant et « chaleureux »

« **Bien Nourrir** », en répondant quotidiennement à cette feuille de route de manière vivable et durable, est exigeant. Outre les impératifs d'économie et d'efficacité, cela implique de choisir ce qui apporte une réelle valeur nourricière... et d'écarter l'inutile, le superflu, les gestes sans valeur.

Déconstruire pour une transition joyeuse

Chacun(e) a une histoire alimentaire, sensorielle, digestive... légitime. Chacun(e) est pétri de croyances et de certitudes sur la « bonne cuisine ».

Or la découverte de cuisines simples, qualitatives et attractives, vraiment adaptées aux contraintes quotidiennes, est souvent déroutante, à contrepied des croyances. Et si... ?

> moins d'ingrédients, c'était mieux pour le plaisir, l'éducation aux goûts, la santé, le budget et varier les repas ?

> la juste cuisson était plus décisive que l'originalité de la recette ?

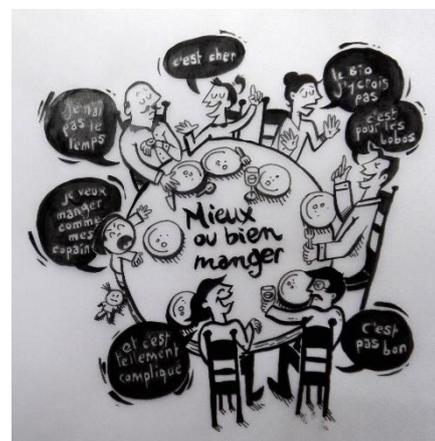
> moins de gras, c'était plus de goût, au profit d'un gras de grande qualité ?

> on pouvait préparer des repas économiques avec des produits chers, sans sacrifier la satiété ?

> on gagnait du temps en cuisinant maison ? En polluant moins ?

> une cuisine plus digeste était plus joyeuse et plus pratique, meilleure avec moins de gestes ?

> l'amélioration des repas à la cantine passait par la reconnaissance de leur rôle dans la vie des usagers, et du rôle de ceux qui cuisinent ?



Illustr. Fanny Coutin

Une culture culinaire qui promeut l'autonomie et la liberté

Pour favoriser l'accessibilité alimentaire, l'approche classique est de vouloir baisser les coûts, masquant ainsi les multiples répercussions sur l'environnement, les territoires, les individus, leur santé, leur statut. Et s'il s'agissait plutôt de retrouver **le sens même de la cuisine : apporter une valeur ajoutée aux aliments préparés**, actant ainsi la valeur de l'acte nourricier et des personnes qui en ont la charge.

L'efficacité et l'adaptabilité nécessaires aux cuisines nourricières, implique de comprendre ce que l'on fait pour devenir autonome en cuisine et optimiser la préparation des repas. Cela suppose :

> d'identifier en pratique les familles de produits alimentaires et de connaître leurs spécificités, qu'il s'agisse des légumes potagers, des légumineuses, des catégories de viande...



Et produits animaux

> de comprendre les modes opératoires qui optimisent la cuisson (ou la préparation) selon les caractéristiques de ces aliments, en comprenant d'abord le « pourquoi », l'intention culinaire.

> de se libérer des « recettes » pour s'approprier des répertoires de « formats de plats », des assemblages génériques, efficaces et gourmands, librement déclinables selon la saison, les restes, les préférences.

Cuisine évolutive et cuisine alternative

Depuis 15 ans, deux approches pionnières ont convergé pour retenir des techniques efficaces visant à « mieux nourrir » au quotidien.

La cuisine évolutive, ensemble de modes opératoires initialement recueillis par Thierry Marion. Le principe est de faire évoluer les techniques de cuisine classique pour mieux répondre aux conditions de la restauration sociale (public captif quotidien, fortes contraintes d'hygiène, de budget, de nombre...). Les techniques de référence permettent de mieux cuire, lier, assaisonner et valoriser en particulier les produits animaux (la moitié des budgets matières premières). Les pertes en cuisson sont minimisées, les coûts mieux maîtrisés, les gestes inutiles ou sans valeur ajoutée sont supprimés pour faciliter le travail et contribuer à la reconnaissance de tous ceux qui œuvrent en cuisine.

Ces techniques sont utiles et adaptables à la cuisine domestique.

La cuisine alternative vient enrichir les habitudes alimentaires par une meilleure connaissance des produits végétaux (légumes frais, céréales complètes, légumineuses, oléagineux...). A les valoriser dans une grande diversité de plats pour mieux alterner les sources de protéines, les aliments végétaux et animaux. Elle est conçue pour accompagner progressivement les mangeurs vers d'autres plats ou menus que ce qu'ils connaissent, sans viande notamment.

Ces 2 approches sont constamment enrichies d'expériences de terrain (formations, recherches, expérimentations dans les collectivités, cuisines de rue, ...) car il y a des « pépites » nourricières partout.

Image grande cuisine



Une approche plurielle mais exigeante

Simplicité

Proximité cuisine
mangeur (ex photos
CBA des cuisiniers CD
49 en salle)

Diversité culturelle

Il n'y a pas *une* bonne façon de cuisiner, orthodoxe, pour nourrir des mangeurs au quotidien. Les cuisines nourricières sont plurielles, elles se déclinent en fonction du contexte dans lequel elles sont mises en œuvre, en fonction des goûts et de la culture d'appartenance de celles et ceux qui cuisinent.

Cependant, au vu des contraintes qui pèsent sur elles, **promouvoir des cuisines nourricières fonctionnelles, plaisantes et durables, impose des partis pris**, par exemple :

> la simplicité : peu d'ingrédients pour en valoriser les qualités, simplifier les assemblages, diminuer les gestes, la vaisselle, etc.

> la sincérité (sans secrets), la digestibilité et la vitalité (sans aliments ultra-transformés), la culture de la mesure (dosages, sel, températures), l'affranchissement de la culture gastronomique, ses appellations ronflantes, ses superlatifs, ses concours.

> la proximité : en amont de la cuisine (lien au local, aux saisons), mais aussi en aval : tout ce qui éloigne les mangeurs de la cuisine altère la qualité et le sens du repas, multiplie les besoins en énergie. La cuisine sur place et en direct doit *primer* sur les liaisons différées, froides ou chaudes, dans les réflexions sur des restaurations sociales durables. Et inspirer l'accompagnement de tous les publics à la qualité alimentaire.

Alors « qu'est-ce qu'on mange ? »

Des temps de sensibilisation, d'initiation ou de formation aux cuisines nourricières apportent l'expérience déroutante de techniques simples au service d'un plaisir de manger accessible et sans frime. En peu de temps, une variété de plats sont réalisés et partagés en un buffet convivial :

Des potées, gratins, galettes, salades, plats complets, flans, desserts avec les produits locaux et bio. Rôtis, pièces, sautés de viandes d'élevages durables, cuits au plus juste et retrouvant une juste place -moins et mieux- auprès de la diversité végétale. Des sauces, gâteaux, tartinades, farces, boulettes montrant l'incroyable plasticité gourmande des légumineuses pour faciliter le quotidien.

Les plats prennent du sens pour tous. Ils confirment qu'une alimentation prioritairement « nourricière », dénuée de dogmatisme, recueille l'adhésion de tous types de mangeurs. Les découvertes ne sont plus perçues comme des punitions ou des postures élitistes, mais comme une facilitation et une amélioration possible pour tous.





Le MCN, Mouvement des cuisines nourricières, c'est quoi ?

Le MCN (asso 1901) est un lieu de convergence pour tous ceux qui veulent mettre en lumière ces cuisines modestes mais exigeantes, et faire reconnaître cette autre culture culinaire pour améliorer l'alimentation des populations.

Il a été créé par et pour des cuisiniers-ères, formateurs, acteurs individuels ou associatifs engagés pour l'alimentation durable, qui accompagnent, conduisent ou participent à des projets alimentaires sur leurs structures ou territoires.

Le MCN n'est pas propriétaire des cuisines nourricières mais à leur service ; il est toutefois porteur du concept et garant du cadre qu'impose « cuisiner pour nourrir », en questionnement permanent.

Il constitue un lieu pour recueillir les pratiques adaptées, en s'appuyant notamment sur les principes des cuisines évolutives et alternatives, afin de construire un patrimoine commun d'intérêt général, partager des outils, des méthodes efficaces et évaluables.

Il témoigne des expériences de terrain et de méthodes pour accompagner les territoires, les collectivités, les associations à engager des dynamiques efficaces et évaluables de transition. En commençant par définir ce que signifie « bien nourrir » dans les contextes de vie des populations, et en formalisant leur « projet alimentaire de référence ».

Le MCN rassemble ceux qui sont en mouvement pour construire et partager cette culture légitime « Cuisiner pour Nourrir ».

La transmission des cuisines nourricières

Faire l'expérience de transformer des produits bruts, d'une façon très efficace et sans sophistication permet de déconstruire l'idée d'une cuisine chronophage, d'une qualité réservée aux privilégiés, d'une transition triste.

Cette expérience s'adresse à tous – producteurs, élus, responsables, cuisiniers, éducateurs, familles, personnes - car tous sont des mangeurs de culture, attachés à leurs habitudes ; mais tous sont impliqués dans une inévitable transition qui demande une vision commune.

La **sensibilisation** tous publics, comme **l'initiation** ou **le perfectionnement** aux cuisines évolutives et alternatives, sont donc des outils essentiels et un point focal pour les actions menées par les membres du MCN.

La transmission culinaire classique est basée sur le « **comment** » des recettes. La pédagogie des cuisines nourricières repose sur le « **pourquoi** » des modes opératoires qui rend ceux/celles qui cuisinent autonomes et libres d'apporter leur propres solutions dans leur contexte de vie.



Accompagner vers l'alimentation durable

Les temps de sensibilisation aux cuisines nourricières permettent d'appréhender autrement l'évolution des approvisionnements, des menus, des repas quotidiens et toute l'organisation qu'ils supposent.

Dans les cantines... C'est une étape clé pour les collectivités, les établissements de santé... afin d'engager une réflexion sur leur rôle nourricier. Le pourcentage de bio ou les kilos de déchets n'ont de sens que s'ils s'inscrivent dans des projets formalisés. En définissant la place et le rôle de la prestation alimentaire pour les usagers, les moyens mis en œuvre et le rôle de tous (cadres, cuisines, service, environnement humain, convives), on crée les conditions des changements attendus dans des repas en transition.

Pour tous les publics... c'est un temps essentiel d'inclusion sociale et de reconnexion au sol. Qu'il s'agisse d'éducation à l'environnement, à la santé, de jardins partagés, de projet alimentaire de territoire... la cuisine est le lieu qui donne sens au comestible et relie au vivant. Le Réseau Cocagne (100 jardins d'insertion -120 000 paniers solidaires), les « Râteleurs » à Ste Foy (ateliers cuisine de rue) intègrent l'approche des cuisines nourricières pour accompagner les publics vulnérables. (mettre des liens)

Enfants à table plat
partagé

Atelier cuisine de rue

Changer le regard sur la transition alimentaire

La cuisine est la grande oubliée des réflexions sur la transition alimentaire. Elle est considérée comme la touche finale qui va mettre en scène et rendre plaisants les produits du système alimentaire, pourvu que ce soit bon, équilibré et que ça ne prenne pas trop de temps.

C'est pourtant dans les cuisines que se détermine ce que les populations mangent réellement.

La transition alimentaire qui s'impose aujourd'hui vise un système qui, depuis 60 ans, s'est dédié à produire en masse, pour le quotidien des populations, une alimentation auparavant réservée aux temps de fête : protéines animales (viandes, œufs, produits laitiers et de la mer) et gras en quantité, effacement quasi complet des légumineuses et partiel des légumes, omniprésence d'aliments peu qualitatifs mais flatteurs (sucre, produits raffinés, additifs et aliments ultra-transformés). Les conséquences sont connues.

Pour le styliser, c'est « dimanche tous les jours en version bas de gamme », avec la culture culinaire qui va avec : la qualité et le plaisir se mesurent sur l'échelle du festif, du fun, de la distinction, de l'originalité différenciante et concurrentielle (concours) avec un déluge de recettes à l'avenant.

Malgré toutes les actions menées pour des transitions sur le plan des sols, des productions, de l'accessibilité territoriale et économique, de la solidarité, des impacts écologiques, de la sensibilisation ou de l'éducation au goût... **on a oublié de questionner notre culture culinaire** et pensé qu'il suffirait de transmettre des recettes bio et végétariennes bien troussées pour que les gens accèdent à une qualité alimentaire durable, et participent à une transition. Un peu comme si passer en agriculture bio se résumait à appliquer des recettes (ne pas traiter, mettre du fumier...) sans questionner le changement profond de posture et de culture, nécessaire pour cultiver en lien avec le vivant.

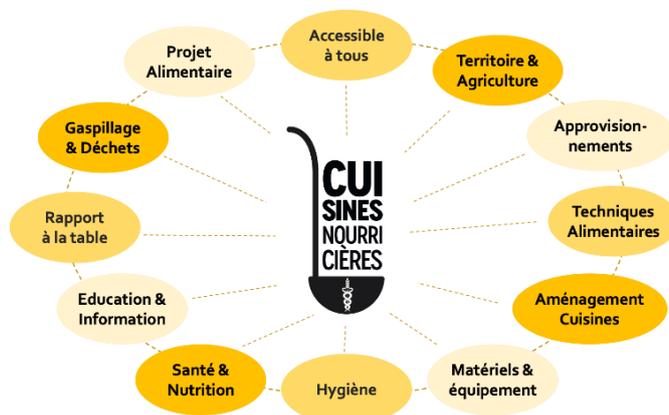
Faute d'être prises en compte, les cuisines quotidiennes et la fonction nourricière sont aliénées à une masse d'injonctions « durables » peu impactantes. **Un renversement de perspective s'impose.**

Placer l'acte culinaire au cœur des systèmes alimentaires

Partout où le concept des cuisines nourricières est proposé, l'efficacité et la pertinence des techniques apportées est soulignée. Les implications systémiques interpellent, car **tout est questionné lorsque la transformation des aliments est optimisée pour bien nourrir :**

- > le sens, la destination et la planification des mises en culture, le lien aux élevages
- > les modes de distribution sur les territoires, les stocks alimentaires
- > la conception, l'organisation et l'équipement des cuisines,
- > la maîtrise du risque sanitaire et les plans de menus (restauration sociale)
- > la conception du temps de repas, la communication et l'accompagnement des mangeurs
- > le budget alimentaire, les gaspillages
- > l'impact environnemental, l'accessibilité et les projets de territoires

Toutes ces dimensions sont impactées, et à beaucoup d'égards bousculées par l'approche des cuisines nourricières.



Le MCN porte cette exigence systémique : placer et prendre en compte l'acte culinaire nourricier quotidien au cœur de tous les dispositifs.

Il interpelle tous les acteurs de la transition, pour qu'ils intègrent la culture des cuisines faites pour nourrir dans cette approche systémique.

Manque des exemples concrets de l'approche culinaro-centrée (ex transfo viande-élevages, techniques culinaires-temps de repas-équipement- gaspillages etc.