



Miam, un atelier de cuisine joyeuse

Comment initier ses enfants aux plaisirs d'une alimentation saine et durable sans les inquiéter ? Avec son fils, notre journaliste a testé un atelier culinaire. Ensemble, ils ont préparé puis dégusté "plein de trucs bons et rigolos". Récit à deux voix.

Par Laurence Lemoine

Dans une rue pavée du XX^e arrondissement de Paris, je marche tandis qu'il sautille, sa petite main dans la mienne. Basile a 7 ans, nous sommes mercredi : « C'est trop bien, ma mère ne travaille pas, ça n'arrive pas souvent qu'on ait des moments tous les deux. » Tout contents, nous nous rendons ce matin chez Élodie Beaucent, créatrice de Food'Joie¹, une structure qu'elle a fondée afin d'accompagner adultes et enfants vers une alimentation de qualité, en privilégiant les produits bio, locaux et de saison, et des recettes végétariennes. Ce qui m'a séduite, en discutant avec elle par téléphone, c'est son approche ludique et positive. « Lorsque l'on aspire à modifier ses habitudes, la joie est un levier plus constructif que la moralisation », avait-elle affirmé. Voilà ce qu'il me fallait. Car, à mesure que grandissait ma préoccupation écologique, ma relation aux aliments se modifiait et je me détournais avec angoisse des produits issus d'une agriculture industrielle, dont je découvrais les ravages : destruction des écosystèmes, cruauté sur les animaux, endettement, expulsions et empoisonnement des pay-

sans et de leur famille²... En bannissant de mes réserves les gourmandises préférées de mes enfants – brioches gorgées d'huile de palme hydrogénée, nuggets aux poussins écrasés, fraises aux pesticides d'Espagne –, je m'abstinais de leur en expliquer les raisons pour ne pas les culpabiliser de désastres qu'ils n'avaient pas commis. Mais que mettre à la place ? Comment leur donner le goût d'aliments sains mais inhabituels – tofu, légumineuses, graines germées, algues... – sans leur donner envie de repousser leur assiette ? La proposition d'Élodie à Basile – « préparer plein de trucs bons et rigolos » – me semblait plus incitative que mes visions d'horreur.

“Chez Élodie, c'est marrant, il y a des légumes en peluche

sur le canapé, un brocoli et une carotte avec des yeux, un nez, une bouche. Élodie me demande ce que j'aime manger. Moi, j'aime les trucs qui piquent, comme la harissa. Les adultes, ça les surprend, et moi, ça me fait rire. » Assis devant une grande table en bois, Basile et Élodie ont entamé une conversation sur ►

Basile coupe, touille, mixe les ingrédients, goûte et assemble ses œuvres avec une fierté visible

► les aliments préférés de mon fils. Il énumère, conscient de son petit effet :

« J'aime bien les légumes verts, le poulet, la daurade, les tartines de confiture, les piments... »

— Les piments ? Mais dis donc, tu aimes plein de choses ! Et qu'est-ce que tu n'aimes pas ?

— Les aubergines, le poivron pourri, les abricots secs. Avant, j'aimais pas les courgettes, mais maintenant, oui.

— Que s'est-il passé ?

— Ben avant, j'étais petit, j'avais pas la "sensibilité du goût". »

Je souris en l'écoutant, ses expressions m'amuse. Je suis surprise et ravie de ce regard qu'il porte sur lui-même, se voyant aimer davantage de saveurs à mesure qu'il grandit. Parler de nourriture avec nos enfants est une belle occasion de les connaître, me dis-je, en m'étonnant d'être plus encline à les réprimander pour les aliments qu'ils refusent plutôt que de les interroger sur ceux qu'ils aiment. Élodie poursuit :

« Et tu aimes cuisiner ? »

— Oui, j'aime bien faire des tartes et des *empanadas*³.

— Y a-t-il d'autres choses que tu aimerais faire ?

— Oui. Parfois, j'aimerais faire la recette à l'envers. »

Nous rions. L'échange se révèle décidément instructif. Dans une conversation ultérieure, Élodie m'expliquera qu'elle prend toujours ce moment pour interroger les

goûts des adultes et des enfants : « Chacun fait rapidement des liens avec sa petite enfance ou son adolescence, révélant du même coup la fonction symbolique, pour lui, de l'acte de manger. Pour certains, il s'agit de compenser des manques affectifs ou un vide existentiel. Il est question de rapport au corps, aux autres, à l'avenir. Ce sont des clés importantes pour retrouver du plaisir, en redonnant du sens au fait de cuisiner et de manger sainement. » La jeune femme m'interroge sur mes attentes. Je lui explique que j'ai modifié le contenu de mes placards et de mon frigo pour laisser plus de place aux légumes, au poisson, aux céréales complètes. Depuis que je ne mange quasiment plus de viande, j'aimerais augmenter la part des protéines végétales dans mon assiette. Élodie promet de m'expliquer comment associer les céréales et les légumineuses, mais aussi de me faire découvrir toutes sortes de graines, d'huiles et de purées d'oléagineux.

«Élodie me demande si je suis prêt. Prêt à faire l'andouille, je réponds, parce

qu'elle a dit qu'on allait s'amuser. Avec mon grand frère, chez ma grand-mère, en vacances, on joue au restaurant. On demande à mamie ce qu'elle veut manger et elle nous aide à le faire. » Tablier noué sur les hanches, Basile suit attentivement les consignes. Il coupe, touille, mixe les ingrédients, goûte et assemble ses œuvres avec une fierté visible. Ensemble, nous réalisons un hérisson de légumes (un demi-concombre piqué de dés de crudités, fromage et *tempeh*⁴, et d'olives en guise d'yeux), des bateaux rigolos (des toasts découpés en forme de voilier, tartinés de purée de pois chiches maison et ornés de voiles colorées au feutre), des barres de céréales (quinoa, riz soufflé, beurre, miel et un nappage au chocolat)... Tout à la réalisation de ces projets, mon fils goûte au passage des aliments inconnus de lui. « Moi, ce que j'ai préféré, ce sont les *onigiri* : des boulettes de riz qu'on a décorées avec des feuilles d'algues, pour leur faire des masques de bandits. Les feuilles d'algues, c'est salé et ça colle sur la langue. »

« Laisser les enfants jouer avec la nourriture est fondamental, surtout en cas de blocage alimentaire, assure Élodie. Il faut leur permettre de toucher et broyer les aliments, de leur parler. Cela leur donne la possibilité de se réapproprier le plaisir de manger en dehors des injonctions parentales – "Mange proprement ! Dépêche-toi !" – qui font le lit des oppositions. J'ai vu une petite fille qui disait détester les crudités en avaler toute une assiette,

parce qu'elle avait pu dessiner un bonhomme avec ses légumes et menacer de le dévorer. Lorsque je travaille avec des adultes, j'aménage de la même manière un espace de créativité – composer un plat avec les ingrédients disponibles dans leur placard... – pour leur permettre de retrouver l'audace d'inventer et la gratification d'avoir réussi quelque chose de bon. »

Nous dressons joyeusement la table. Enfin, nous allons déguster nos œuvres !

Des céréales, des légumineuses, des légumes, du tofu, le repas est équilibré. Notre dessert – des demi-poires au sirop piquées d'amandes effilées et dotées de pépites de chocolat pour les yeux – évoque des souris préhistoriques. Basile ne veut pas y toucher : trop beau. « Après, Élodie me raconte comment les légumes poussent dans la terre. Elle me demande si je sais de quoi ils ont besoin pour grandir. Moi, je le sais, la maîtresse m'a expliqué en me faisant planter la graine d'un haricot. Elle m'explique que ce qui est bon pour les légumes, une terre vivante, de l'eau pas polluée, du soleil, est bon pour moi aussi. Je dis que les pesticides, en plus, ça sent mauvais et ça tue les abeilles. »

Entre deux bouchées, Élodie me parle des livres qui ont fait déclic pour elle – *Toxic*⁵ de William Reymond, un ouvrage sur les absurdités de l'agroalimentaire. Des personnalités qui l'inspirent – le chef britannique Jamie Oliver et la *food revolution* qu'il a initiée dans les écoles américaines⁶. Du rêve qui la porte – « Que tous les enfants aient accès à une alimentation saine pour eux et pour la planète ». Heureux et repus, nous emportons nos restes à la maison. Basile déballe fièrement ses bandits et ses souris devant son père et ses frères qui les goûtent avec joie. Le soir, il veut refaire des boulettes de riz. « Maman, t'as pas du vinaigre de riz ? » Tiens, un nouvel ingrédient à mettre sur la liste de courses. « Bon, tant pis, je vais manger une pomme bio ! » Le message est passé. ●

1. foodjoie.com. Cet article a été publié une première fois dans *Psychologies* du mois septembre 2012. À cette époque, Élodie Beaucent animait des ateliers culinaires pour enfants.

2. amnesty.org/fr/news-and-updates/paraguay-indigenous-community-threatened-illegal-eviction-and-pesticide-attack-2

3. Les *empanadas*, spécialité sud-américaine, sont des petits chaussons farcis.

4. Le *tempeh* est du soja fermenté.

5. *Toxic* de William Reymond (J'ai lu).

6. Pour plus d'informations : jamieoliver.com (en anglais).

DEUX RECETTES

PETIT POTAGER À CROQUER

Préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 8 radis
- 8 petites carottes
- 8 brins de persil
- 300 g de fromage frais ou ricotta
- 5 crackers mutigraine ou au blé complet

Nettoyez les radis et les carottes. Laissez seulement 2 cm de fanes sur les légumes et coupez le reste. Enveloppez les crackers dans un sac en plastique puis écrasez-les grossièrement, avec un rouleau à pâtisserie ou le fond d'un verre, pour obtenir des miettes.

Posez un cadre carré en inox d'environ 12 x 12 cm sur une assiette ou un plat (ou un emporte-pièce pour des portions individuelles) et remplissez de fromage frais. Lissez le dessus avec une spatule. Recouvrez ensuite le fromage avec les crackers émiettés. Retirez délicatement le cadre.

Plantez les radis, carottes et brins de persil comme dans un véritable potager.

GÂTEAU AU CHOCOLAT DE MAMIE CAROLL

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20-30 minutes

Ingrédients :

- 3 œufs
- 125 g de sucre
- 125 g de chocolat noir
- 1 ou 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de café
- 100 g de beurre

Séparez les jaunes des blancs des œufs. Mélangez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que l'ensemble devienne blanc. Ajoutez 1 cuillère de café. Transformez le beurre en pommade (il ne doit pas être liquide). Versez-le à la préparation. Ajoutez 1 ou 2 cuillères de farine et terminez avec le chocolat fondu. Montez les œufs en neige avec une pincée de sel. Ajoutez-les délicatement à la préparation au chocolat. Versez le tout dans un moule à cake beurré et enfournez à 180 °C pendant 20 à 30 minutes selon votre préférence (très fondant à un peu plus cuit).