**Partager mon expérience autour d’un atelier de cuisine:**

**Fabrication de gâteaux et collations pour les pauses de la session**

**Matériel par atelier :**

* Recettes
* 12 tabliers
* Matériel de cuisine
* Produits

**Objectif: Favoriser dans le cadre d’une activité manuelle l’expression de chacun dans son rapport à l’alimentation**

**Nombre de personnes :** 3 ateliers autonomes de 10 personnes

**Nombre d’animateurs** : 1 animateur

**Points de vigilance:**

Utiliser l’activité manuelle comme “brise glace”.

Veiller à ce que la technicité ne prenne pas le pas sur l’expression des personnes.

**Déroulement d’Animation : 5 temps**

**Temps 1 : 10h30 - 10h45 :** se connaître :

Tour de table prénom et plat que j’aime cuisiner (15’)

**Temps 2 : 10h45 - 10h50 :** explication de l’objectif de l’atelier (consignes ci-dessous) et de la recette (5’)

Nous cherchons ensemble : Il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Chacun peut s’exprimer à son tour. On ne doit pas forcément être tous d’accord. On est dans l’échange et le débat bienveillant. Les différents points de vue doivent être représentés. Que ceux qui parlent beaucoup permettent aux autres de s’exprimer en parlant moins, les timides sont invités à oser.

Co-responsabilité : l’atelier ne repose pas seulement sur l’animateur mais sur tous les membres du groupe qui sont invités à contribuer pour que l’atelier se déroule du mieux possible.

Discrétion : Nous pouvons être amenés à parler de choses personnelles afin de nourrir la réflexion. Ce type de propos et qui l’a dit, cela reste entre nous.

**Temps 3 : 10h50 - 11h20 :** cuisiner ensemble (30’):

En suivant la recette qui nous est donnée: Tourte, cookies sans gluten ou quatre-quart sans gluten (la cuisson sera faite par les cuisines de la Cité à la suite de l’atelier - ces préparations serviront à nos pauses pour le reste de la session)

**Temps 4 : 11h20 - 12h : Le partage d’expérience (40’)**

A partir de votre animation, nous vous invitons à prendre un temps avec les participants afin de les inviter à répondre aux questions suivantes :

Comment je me nourris ? Est-ce que je mange différemment aujourd’hui qu’à d’autres moments de ma vie ? Qu’est-ce qui compte pour moi?

* 1er tour : Chacun, chacune est amenée à choisir une question ou plusieurs puis à donner sa réponse. Il est possible de prendre deux minutes de silence pour réfléchir à sa réponse. On ne réagit pas à ce qui est dit. Il est possible de poser une question de compréhension.
* 2ème tour : Si il y a le temps - Après avoir entendu chacun, chacune, le groupe repère ce qui ressort ou ce qu’il retient de ce qui a été dit.
* 3ème tour : A partir de cela, chacun, chacune, est invitée à réfléchir pendant deux minutes à ce qu'il a appris lors de cet atelier.

**Temps 5 12h00 - 12h15 : un temps de célébration et remerciements**

Se dire merci pour le temps passé ensemble et le partage dans la confiance.(10’)

Reprendre l’intention de l’atelier dans la perspective de mobilisation :

Pour aller plus loin au niveau local dans une démarche de mobilisation citoyenne avec un groupe ou une équipe locale, nous pourrions amener le groupe à choisir son prochain pas à faire ensemble pour que les choses bougent et s’améliorent.

**RECETTES**

**TOURTE**

390 gr de farine (1 bol ½ )

150 gr de sucre poudre (1 verre)

2 sachets de sucre vanillé (15 gr)

1 sachet de levure chimique (11 gr)

3 oeufs

1 verre d’huile

1 verre de vin blanc

rhum

Mettre la farine et la levure dans un saladier, ajouter le sucre et le sucre vanillé. Mélanger en ajoutant les oeufs, puis petit à petit le verre de vin blanc, l’huile et le rhum. Il faut obtenir une pâte onctueuse et lisse. Beurrer et fariner le moule, verser la pâte, enfourner au four préalablement préchauffé à 170°C, cuire environ 45 mn.

**QUATRE-QUARTS À L'AMANDE SANS GLUTEN**

240 gr de sucre poudre

140 gr de fécule de maïs

125 gr d'amandes en poudre

1 sachet de levure chimique sans gluten

4 oeufs

200 gr de beurre

1 cuillère à café d’extrait de vanille

1 pincée de sel

Blanchir le beurre mou avec le sucre. Ajouter les œufs, l’extrait de vanille fouetter. Ajouter la fécule de maïs, mélanger. Ajouter la poudre d’amandes, la levure et la pincée de sel. Beurrer le moule, verser la pâte puis enfourner au four préalablement chauffer à 180°c et cuire 45 mn. faire tiédir, démouler et poser sur une grille pour refroidir.

**COOKIES AUX PÉPITES CHOCOLAT SANS GLUTEN**

170 gr de farine de riz

125 gr de beurre

100 gr de sucre blond

50 gr de vergeoise blonde

1 oeuf

1 cuillère à café de levure chimique sans gluten

1 cuillère à soupe d’extrait de vanille

100 gr de pépites de chocolat

1 pincée de sel

Fouetter les sucres, le beurre mou et la vanille, ajouter l'œuf et fouetter à nouveau. Ajouter la farine de riz, la levure et le sel, mélanger. Ajouter les pépites chocolat, mélanger, réserver au frigo 30 mn, préchauffer le four 180°c. Enfourner 15 mn. laisser refroidir 5 mn puis mettre sur grille.