

Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.

## ACTUALITÉS

### Cuisiner ensemble pour lutter contre la cacophonie alimentaire ?

L'IREMAS – Institut pour la Recherche en Marketing de l'Alimentation Santé- a publié en version électronique son « **livre Blanc : Cacophonie alimentaire et nutritionnelle** ». Le but est d'expliquer la genèse, le fonctionnement et l'impact sur les consommateurs des messages contradictoires sur ce qu'il faut ou ne faut pas manger pour être en bonne santé.

Il ressort de ce travail que l'influence des messages reçus dépend de nombreux facteurs, dont fait partie le niveau de vulnérabilité.

La première recommandation de l'IREMAS porte sur l'apprentissage de la cuisine dès le plus jeune âge car c'est une clé puissante de l'acquisition d'une culture alimentaire et des bases d'une alimentation équilibrée.

Ce travail devrait inciter chacun à mesurer les effets –contre-productifs et néfastes- des messages nutritionnels alarmistes relayés ou prodigués.

[www.iremas.org/wp/wp-content/uploads/2010/10/iremas-livre-blanc-cacophonie-alimentaire-oct2010.pdf](http://www.iremas.org/wp/wp-content/uploads/2010/10/iremas-livre-blanc-cacophonie-alimentaire-oct2010.pdf)

### Santé mentale et précarité : un guide pratique

Le guide « **Précarité et santé mentale : repères et bonnes pratiques** » est le résultat du travail d'un groupe national Précarité et santé mentale FNARS - Fédération Nationale des Associations d'Accueil et de Réinsertion sociale -, de séances d'échange de pratiques entre acteurs du social et de la psychiatrie, et de contributions nombreuses d'acteurs du terrain.

Un accompagnement global de qualité nécessite de valoriser tant la dimension santé-psychiatrie des parcours individualisés d'insertion que le volet social, de manière cohérente et au plus près des besoins de ces publics. L'objectif de ce guide est donc de favoriser l'interconnaissance des professionnels de la santé et du social.

[www.fnars.org/index.php/ressources-documentaires-sante/86-ressources-documentaires/2850-guidesantementale](http://www.fnars.org/index.php/ressources-documentaires-sante/86-ressources-documentaires/2850-guidesantementale)

### Lipides : de nouvelles recommandations

L'Agence Française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) réhabilite les lipides, tant d'un point de vue quantitatif que qualitatif. Exit le dogme des bonnes et des mauvaises graisses, de la chasse au gras, de l'animal opposé au végétal. Tous les acides gras contribuent au bon fonctionnement de l'organisme, il convient donc d'en consommer et de les équilibrer. Ces nouvelles recommandations bousculent toutes les idées reçues. Combien faut-il consommer de lipides pour être en bonne santé ? Quels acides gras ? Pourquoi et combien ? Où les trouver et comment faire en pratique sans transformer l'alimentation en casse-tête qui en gâcherait le plaisir ?

[www.cerin.org/actualite/les-nouveaux-anc-en-lipides-de-la-theorie-a-lassiette.html](http://www.cerin.org/actualite/les-nouveaux-anc-en-lipides-de-la-theorie-a-lassiette.html)

Source : Avis du 1<sup>er</sup> mars 2010 de l'AFSSA relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras.  
Disponible sur : <http://www.afssa.fr>

## DOSSIER

2-4

### CUISINER AVEC LES MOYENS DU BORD

*Il n'est pas toujours facile de faire la cuisine ! A l'heure du succès des programmes télévisés qui mettent en scène la cuisine des chefs, tandis que les rayons regorgent d'ustensiles sophistiqués et de machines censées nous simplifier la préparation des repas...n'oublions pas qu'avant même de parler de savoir-faire ou d'inspiration culinaire, nombreux sont ceux qui après avoir résolu la question de leur approvisionnement alimentaire, sont confrontés à des difficultés matérielles pour préparer des plats maison.*

## COTÉ CUISINE

5

### ROULÉ DE DINDE AUX PRUNEAUX

## SUR LE TERRAIN

6

### PAI ET PNNS EN ACTION

*Depuis 2006, l'Inpes, en collaboration avec la Direction générale de la cohésion sociale, a mis en œuvre un dispositif de formation et d'accompagnement méthodologique en cohérence avec le Programme national nutrition-santé (PNNS) et le Plan Alimentation et Insertion (PAI).*

Alimentation, Santé & Petit budget,  
Revue éditée par le CERIN  
(Centre de Recherche et d'Information  
Nutritionnelles)

Rédacteur en chef: Caroline Rio

Comité de lecture :  
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

Maquette et mise en page: la-fabrique-creative

Illustrations: Navello

Abonnement gratuit  
sur demande écrite adressée au CERIN  
[nutrition-fr@cerin.org](mailto:nutrition-fr@cerin.org)

Tous les numéros de la revue  
sont en ligne sur le site

[www.cerin.org](http://www.cerin.org)

Cliquer sur le logo de la revue en bas  
de la page d'accueil.

42 rue de Chateaudun 75009 Paris

# Cuisiner avec les moyens du bord

Il n'est pas toujours facile de faire la cuisine ! A l'heure du succès des programmes télévisés qui mettent en scène la cuisine des chefs, tandis que les rayons regorgent d'ustensiles sophistiqués et de machines censées nous simplifier la préparation des repas... n'oublions pas qu'avant même de parler de savoir-faire ou d'inspiration culinaire, nombreux sont ceux qui après avoir résolu la question de leur approvisionnement alimentaire, sont confrontés à des difficultés matérielles pour préparer des plats maison. En effet, comment s'y prendre quand on vit à l'hôtel, dans un grenier ou un sous-sol sans aération ? Qu'emporter à manger sur son lieu de travail, faute de bénéficier de restaurant d'entreprise ou de chèques restaurant ? Comment s'organiser pour cuisiner avec presque rien ? Est-il possible de se préparer des repas sans plaque de cuisson ni four à micro-ondes ? Autant de questions auxquelles Jean-Philippe Derenne, auteur de « **Cuisinier en tous temps, en tous lieux** », répond en démontrant qu'avec un minimum d'ustensiles et rien qu'une bouilloire, il est possible de cuisiner bon n'importe où et n'importe quand, en peu de temps.

## Kit de base pour cuisiner sous-équipé

Comme le souligne J-P Derenne, sa technique nécessite un appareillage peu encombrant, de prix particulièrement modeste, utilisable partout et par tous.

Nul besoin donc de plaque de cuisson, casserole, faitout ou poêle... seulement d'une bouilloire électrique, de sachets de congélation et d'un récipient en plastique muni de son couvercle.

Enfin, il est besoin d'un plan de travail : un coin de table recouvert d'un set de

table peut faire l'affaire et d'un banal petit couteau de cuisine.

## Principe de cuisson mais aussi de réchauffage

Le principe de cuisson consiste à utiliser l'eau chauffée à 100°C par une bouilloire pour cuire ou réchauffer des aliments. L'eau bouillante qui garantit la température initiale, va progressivement baisser en fonction du type de récipient choisi (isolation, taille...) et du poids d'aliments à cuire.

La température de cuisson sera d'environ 80°C, ce qui est largement suf-

fisant pour les viandes, les poissons mais peut s'avérer insuffisant pour la majorité des légumes qui restent ainsi al dente.

Si un certain nombre d'aliments – pommes de terre, carottes, artichauts, viandes de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> catégorie (pour braisés, daube, pot-au-feu...) – et donc de recettes ne sont pas appropriés pour cette méthode de cuisson ; en revanche, pour faire réchauffer les restes – d'un bœuf bourguignon, d'une blanquette de veau... ou une conserve d'un plat préparé, de légumes secs... cela fait parfaitement l'affaire ! Elle permet donc de prolonger le plaisir de ces plats mijotés encore meilleurs le jour suivant leur préparation. C'est d'ailleurs le principe de la cuisson sous-vide qui permet à bon nombre de restaurant de proposer des portions individuelles réchauffées à la minute avec ce procédé.

## Technique de base de la cuisson à la bouilloire

Ce procédé comprend deux phases bien distinctes : la préparation du plat et la cuisson proprement dite.

### A LA MANIÈRE EXACTE DE JP. DERENNE : CHAQUE ALIMENT SON TEMPS DE CUISSON !

#### Poisson en filet (150g) :

- Lieu noir : 2 mn
- Maquereau : 3 mn et demie
- Sardine : 1 mn et demie
- Saumon : 3 mn

#### Poisson entier (150g) :

- Maquereau : 8 mn
- Sardine : 5 mn

#### Viande (150g) :

- Escalope de dinde : 10 mn
- Blanc de poulet : 6 mn
- Râble de lapin : 10 mn

#### Pour 1 œuf :

- Coque : 5 mn
- Mollet : 7 mn

## L'EXEMPLE DU POISSON OU DE LA VOLAILLE

Le même filet de poisson ou de volaille de 100 grammes cuit entier, en filet, ou en menus morceaux, frais ou surgelé ne nécessitera pas la même durée de cuisson et aura un goût différent. Entier, en filet ou en darne, le poisson gardera une sorte d'unité avec un centre chaud et peu cuit et un pourtour plus cuit, ce contraste se rapprochera d'une cuisson classique, notamment pour des poissons comme le thon ou le saumon. A l'inverse, tranché en morceaux, la cuisson sera plus uniforme, la dégustation moins subtile mais tout à fait adaptée si le poisson ou la viande est associée à d'autres aliments (légumes, féculents) et accompagnés d'un bouillon ou d'une sauce riche en arômes (soupes, curry, légumes croquants...).

### Préparation :

Il s'agit de s'installer un plan de travail propre pour découper, trancher les aliments. La forme, le poids et l'épaisseur des aliments s'avère déterminante, en particulier en raison du temps nécessaire pour que la chaleur y pénètre. (voir encadré : l'exemple du poisson ou de la volaille). Par conséquent certaines recettes proposées dans l'ouvrage peuvent apparaître fastidieuses car la taille des aliments est très minutieuse (au mm près pour certaines !).

Une fois les aliments prêts, il s'agit de les enfermer dans un sac de congélation fermé hermétiquement après avoir fait un vide d'air. Cette étape cruciale permettra d'optimiser la cuisson grâce à une meilleure répartition de la chaleur de l'eau autour de l'aliment. En effet, gonflé d'air, le sac aurait tendance à flotter en surface de l'eau entraînant une cuisson à l'unilatérale.

La meilleure façon est d'appuyer avec le plat de la main pour chasser l'air du sac vers le haut, puis de le fermer selon les indications inhérentes au sac.

### Cuisson :

La technique consiste à verser dans le récipient l'eau bouillante sur le sac de congélation, puis à couvrir le tout pendant que la cuisson s'opère.

Le sac a intérêt à être positionné bien à plat au fond du récipient et les aliments qu'il contient doivent être en

couche uniforme. Plus homogène sera le contenu, plus efficace et rapide sera la cuisson.

Le temps de cuisson est à adapter au cas par cas. (voir encadré : à la manière de JP Derenne)

### Mise en garde :

Dans un lieu exigü, il s'agit de ne pas oublier les règles de base pour prévenir les accidents domestiques et se méfier du risque de brûlure en veillant à :

- > vérifier que le fil électrique de la bouilloire ne risque pas d'être bousculé et de provoquer la chute d'objet ou de personne,
- > isoler les ustensiles tranchants, l'appareil et/ou le récipient contenant l'eau bouillante de façon à ce qu'il ne soit pas à la portée des enfants et/ou susceptible d'être renversé,
- > respecter la chaîne du froid en conservant les aliments à une température basse et ne pas conserver (en attente de leur consommation) les plats mis en sac à température ambiante,

> utiliser impérativement un nouveau sac à chaque usage pour limiter les risques de contamination bactérienne.

### Des atouts incontournables :

Un bémol pour cette façon inédite de cuisiner : ne pas pouvoir réutiliser les sachets et avoir recours au plastique, ce qui est peu écologique. Cela dit, cet inconvénient est largement compensé par les nombreuses qualités de cette technique aussi minimaliste et pratique qu'économique et diététique.

Nécessitant peu de matériel et peu d'énergie, ce mode de cuisson offre en plus la possibilité de réduire les nuisances olfactives. Cet avantage mérite d'être souligné car les problèmes d'odeurs liées aux cuissons représentent un frein majeur en l'absence de pièce suffisamment équipée (coin cuisine isolé du lieu de vie, possibilité d'aération...). La cuisine à la bouilloire permet de préparer du poisson en bénéficiant de son parfum qui ouvre l'appétit sans souffrir d'une odeur persistante.

## S'Y RECONNAÎTRE DANS LES DIFFÉRENTS MATÉRIAUX PLASTIQUES

*Dans les emballages alimentaires, les plastiques sont nombreux et variés. 7 sigles permettent d'identifier le matériau plastique en présence.*

4 d'entre eux sont aujourd'hui connus pour leur innocuité vis-à-vis des migrations avec les aliments, il s'agit de :



**1 > PET PolyEthylène Téréphtalate**  
Bouteilles de boissons gazeuses



**2 > PEHD : PolyEthylène Haute Densité**  
Bouteilles de lait, poubelles, canalisations (eau et gaz)



**4 > PEBD ou PELD : PolyEthylène Basse Densité**  
Sacs poubelles, sacs de supermarché, sacs congélation...



**5 > PP PolyPropylène**  
Films alimentaire, pots de yaourts, barquettes de beurre et de margarine ...

En revanche, 3 autres font encore l'objet de controverses et d'études pour statuer sur leurs effets. Il s'agit de :



**6 > PSE PolyStyrène Expansé**

Barquette de viande, emballages divers, boîtes de congélation



**3 > PVC PolyChlorure de Vinyle**

Bidons, bouteilles d'eau minérale, canalisations, boîtes alimentaires...



**7 > Polycarbonate**

Récipients alimentaires (bouteilles de ketchup...), biberons, bouteilles en plastique de 20 litres, gourdes, gobelets en plastique rigides. On trouve du bisphénol A dans cette catégorie de plastiques.

# Idées recettes (pour une personne)

## Chou-fleur croquant au beurre de citron

- 150 g de bouquets de chou-fleur
- 20 g de beurre
- Le jus d'un demi-citron
- Sel, poivre
- 2 sacs de congélation

**1.** Disposer le chou-fleur dans un sac, saler.

Dans un autre sac, ajouter le beurre, le jus de citron et une pincée de sel et de poivre

**2.** Faire bouillir 1 litre d'eau, la verser sur les sacs entreposés au fond du récipient, couvrir et laisser cuire pendant 15 mn.

## Chocolat au lait

- 25 g de chocolat
- 200 ml de lait
- 1 sac de congélation

**1.** Couper le chocolat en morceaux

Mettre le chocolat et le lait dans un sac.

**2.** Faire bouillir un litre d'eau, la verser dans le récipient contenant le sac rempli des aliments.

Couvrir et laisser chauffer 2 mn puis verser dans un bol.

## Haddock à la crème et sa purée de pommes de terre

- 1 filet de haddock (150g)
- 25 g de crème fraîche
- 100 ml de lait
- 50 ml d'eau
- ¼ de sachet de flocons de purée instantanée
- 2 sachets de congélation

**1.** Mettre le haddock dans un sac, ajouter le lait

Bien appuyer pour chasser l'air. Fermer avec l'attache.

Mettre la crème dans le deuxième sac.

Bien appuyer pour chasser l'air. Fermer avec l'attache.

**2.** Faire bouillir 1 litre d'eau dans la bouilloire.

Mettre les sacs au fond du conteneur, collet vers le haut. Verser l'eau bouillante. Couvrir.

Après 5 minutes, sortir le premier sachet et retirer le filet de poisson pour le placer sur l'assiette maintenue au chaud.

Ajouter l'eau et le beurre dans le sachet contenant le lait tiède, puis verser les flocons de pomme de terre. Remuer le tout avec une fourchette.

Remettre 6 mn dans l'eau.

Ouvrir le deuxième sac, verser la crème sur le poisson accompagné de la purée.

Inutile de saler, le poisson et la purée le sont déjà !

## Papillottes de poisson ou de volaille

Les filets de poissons ou de volaille peuvent cuire dans un sac congélation ou enroulés dans du papier cellophane cuisson (voir recette) accompagnés d'une rondelle de citron, d'herbes ou d'épices, de sauce à la convenance de chacun.

## Fondue de fruits crus au chocolat

- Fruits crus mûrs de saison coupés en morceaux
- 25 g de chocolat

**1.** Eplucher et découper le(s) fruit(s) et disposer dans un ramequin.

Couper le chocolat en morceaux et le mettre dans un sac.

**2.** Faire bouillir 500 ml d'eau et la verser sur le sac posé au fond du récipient, couvrir pendant 1 mn.

Verser le chocolat fondu sur le(s) fruit(s)

## Pour aller plus loin

«Cuisiner, en tous temps, en tous lieux», par Jean-Philippe Derenne, éditions Fayard.

# Roulé de dinde aux pruneaux



1 personne



Facile



Moins de 2€



Préparation : 15 mn  
Cuisson : 15 à 20 mn

## Ingrédients



1 escalope de dinde



3 gros pruneaux dénoyautés



Sel, poivre



papier cellophane cuisson

Sauce :



1 yaourt



1 cuillère à café de moutarde



1/2 cuillère à café de curry en poudre



1 cuillère à soupe d'huile de colza

### LE PLUS NUTRITION

Servi avec son accompagnement, c'est un plat complet, source d'acides gras oméga 3 (huile de colza) et de calcium (yaourt).

## Préparation

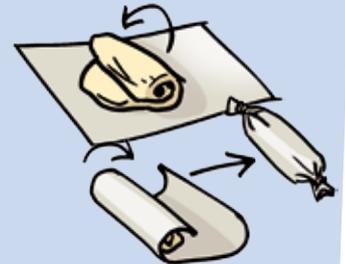
1 • Faire gonfler les pruneaux dans une tasse d'eau bouillante (au moins 15 mn).



2 • Poser l'escalope sur une feuille de papier cellophane. Saler, poivrer puis la farcir avec les 3 pruneaux.



3 • Rouler l'escalope bien serrée sur elle-même, enveloppée du papier cellophane. La fermer hermétiquement comme un « bonbon ».



4 • Faire cuire 15 à 20 mn dans une casserole d'eau (celle des pâtes ou des pommes de terre et/ou des haricots verts par exemple) : en l'immergeant dès que l'eau est frémissante.



5 • Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le curry et l'huile. Assaisonner de sel et de poivre.



6 • Quand la viande est cuite, retirer le papier cellophane puis découper la en tranches.



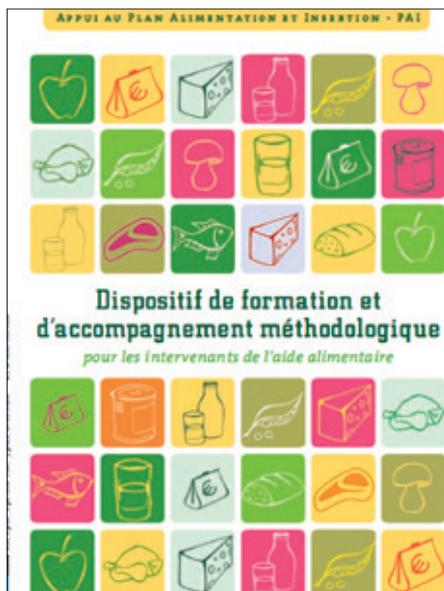
7 • La servir accompagnée de pâtes, purée de pommes de terre ou de légumes. La sauce pourra napper la viande et son accompagnement.

## SUR LE TERRAIN

# PAI et PNNS en action:

## un dispositif de formation des intervenants de l'aide alimentaire proposé par l'Inpes

Depuis 2006, l'**Inpes**, en collaboration avec la Direction générale de la cohésion sociale, a mis en œuvre un dispositif de formation et d'accompagnement méthodologique en cohérence avec le **Programme national nutrition-santé (PNNS)** et le **Plan Alimentation et Insertion (PAI)**. Il s'adresse aux intervenants (bénévoles et salariés) des structures d'aide alimentaire comme les lieux de distribution de colis ou de repas et les épiceries sociales. L'objectif est d'améliorer les connaissances de ces intervenants en matière de nutrition/alimentation et de contribuer au développement d'actions locales de promotion de la santé autour de l'alimentation favorisant l'insertion sociale des bénéficiaires.



sur place dans leurs structures pour les aider à initier et mettre en place leurs projets. Dans chaque région, l'Inpes a confié la mise en œuvre à un prestataire sélectionné par appel d'offre. Celui-ci assure l'information, l'évaluation des besoins des structures et la mise en place du dispositif de formation et d'accompagnement méthodologique.

### Les outils et supports disponibles

La formation s'appuie notamment sur l'utilisation du classeur « Alimentation à tout prix » et sur les guides, fiches, affiches, calendrier du PNNS ([www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)).

sont identiques: renforcement du maillage local, meilleure compréhension des bénéficiaires par les intervenants, amélioration du service des structures (accueil et accompagnement des bénéficiaires plus soutenus, adaptation de l'offre alimentaire), amélioration et mise en place de nouvelles actions (ateliers cuisine, repas collectifs, livrets recettes, ateliers santé, ateliers pour la recherche d'aide à l'emploi, etc.).

**Ces résultats encourageants ont incité plusieurs régions à s'engager durablement dans le dispositif avec des financements de l'ARS ou de la DRAAF.**

### Les perspectives

Le dispositif est actuellement en cours en Alsace, Bretagne, Ile de France, Languedoc Roussillon et Lorraine. Son extension se poursuit à compter de mars avec cinq nouvelles régions: Centre, Limousin, Midi-Pyrénées, Pays de la Loire, Picardie: courant 2011, une évaluation de processus et de résultat des 4 phases d'extension sera engagée.

### Contact:

l'Ireps de la région concernée coordonnées sur le site [www.inpes.sante.fr/index2.asp?page=CFESBases/comites/reseau/recherche\\_com.asp](http://www.inpes.sante.fr/index2.asp?page=CFESBases/comites/reseau/recherche_com.asp)

### Un déroulement qui permet d'allier la théorie à la pratique

Les acteurs de l'aide alimentaire qui participent au dispositif bénéficient de trois jours de formation sur les problématiques liées aux situations de précarité, les enjeux de la relation intervenant/bénéficiaire, les disparités sociales et l'alimentation des populations en difficulté, l'information nutritionnelle, les messages du PNNS, l'éducation et la promotion de la santé, etc.

**Un accompagnement méthodologique post-formation** leur est ensuite proposé. Au programme : des ateliers collectifs et des entretiens individuels

Ces documents sont disponibles gratuitement auprès de l'Inpes ou de l'Ireps de votre région. Pour plus d'information :

[www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/commander.htm](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/commander.htm)

### Des résultats encourageants

La mise en place du dispositif est progressive sur le territoire, elle est actuellement effective dans 13 régions et concerne près de 400 intervenants.

Dans les 7 régions (Aquitaine, Basse Normandie, Haute Normandie, Nord Pas de Calais, PACA, Poitou Charente, Rhône Alpes) où le dispositif est déjà achevé, les constats