

La cuisine à la bouilloire

Retour sur des ateliers de cuisine à la bouilloire, animés par une diététicienne, destinés à des familles hébergées ou vivant en hôtel meublés. Ces personnes n'ayant pas accès à une cuisine équipée pour la préparation de leurs repas, d'abord dubitatives, se sont laissé séduire par le potentiel de ce mode de cuisson.

Constat et genèse du projet

Le fait de cumuler des conditions de vie dans des logements précaires et un budget alimentaire très faible expose les familles à l'insécurité alimentaire. Au-delà de l'approvisionnement en denrées, se pose la question de la préparation des repas. D'où l'initiative d'Annaïck Ronarc'h, diététicienne à la Maison du Bac dans les Hauts de Seine : mettre en place, coordonner et animer des ateliers cuisine à la bouilloire à destination des publics concernés. Pour mobiliser les acteurs locaux, elle a rencontré les partenaires : l'atelier santé ville et le CCAS, le Conseil Général des Hauts-de-Seine, Les Espaces Départementaux d'Actions Sociales (L'EDAS) ainsi qu'une association : Le Secours Populaire.

Dans un premier temps, une « séance test » a été proposée aux partenaires et organisée par les assistantes sociales du CCAS. Les recettes sélectionnées étaient les suivantes : carotte vichy, poulet aux champignons, poisson à la basquaise, courgettes à la poire, pomme de terre au beurre salé et pomme à la vanille. Le mélange sucré-salé n'a pas fait l'unanimité. Cet atelier entre professionnels a permis de familiariser chacun avec la technique de la cuisson à la bouilloire, de réadapter le temps de cuisson des aliments et de sélectionner les plats pour l'atelier.

Bilan de la première séance avec le public cible

Les objectifs principaux visaient à :

- ▶ construire du lien social entre les participants,
- ▶ favoriser l'accès à la santé (soins, prévention et déterminants de la santé) en proposant une technique culinaire atypique, parfaitement adaptée aux conditions de vie particulières et contraintes
- ▶ permettre de varier l'alimentation du quotidien de ces personnes, tout en leur donnant des repères pour manger équilibré.

Un groupe de 13 personnes (dont 2 hommes) a été constitué dont voici le profil :

- ▶ 53 % sont des parents isolés (dont 1 papa solo) et 23 % sont des personnes seules
- ▶ 77 % ont très apprécié l'atelier, 15 % (2/13) n'ont pas répondu à la question et 1 personne a trouvé l'atelier « moyen ».

Aucun des participants ne soupçonnait qu'il était possible de cuisiner avec une bouilloire. Pourtant à la fin de la séance, tous ont apprécié de se familiariser avec cette technique et 85 % d'entre eux ont considéré que cette façon de cuire était facile.

Quant à leurs préférences en terme de dégustation, 39 % n'ont pas pu s'arrêter sur une seule recette car en ont apprécié plusieurs. Les plats qui ont été les plus prisés sont : le poisson à la basquaise (38 %), suivi du poulet aux champignons (15 %) et des carottes vichy (8 %).

Le Service Social a financé l'achat de bouilloires, remises aux familles, avec un livret recettes, en fin d'atelier. Ceci a contribué à l'enthousiasme de tous les participants qui ont manifesté leur envie de refaire les recettes... et même de trouver des variantes notamment avec des plats africains.

Perspectives

Cette action devrait pouvoir être réitérée. L'idéal serait un atelier par trimestre, en élargissant le partenariat associatif. Une piste : proposer des séances qui conjuguent la cuisson à la bouilloire et celle aux micro-ondes, en s'inspirant du travail de Paris santé nutrition avec son livret recettes (voir n° 57).

RECETTES

Carottes vichy	Poulet aux champignons
Poisson ou volaille à la basquaise	Semoule aux raisins secs
Poisson au lait de coco	Pommes au beurre vanillé
	Poires au chocolat

LA CUISINE À LA BOUILLOIRE :

Le principe de cuisson consiste à utiliser l'eau chauffée à 100 °C par une bouilloire pour cuire ou réchauffer des aliments mis dans un sachet de congélation. La température de cuisson sera d'environ 80 °C, ce qui est largement suffisant pour les viandes, les poissons mais peut s'avérer insuffisant pour la majorité des légumes qui restent ainsi al dente.

Par contre, un certain nombre d'aliments –pommes de terre, artichauts, viandes de 2^{ème} et 3^{ème} catégorie (pour braisés, daube, pot-au-feu...)– et donc de recettes ne sont pas appropriés pour cette méthode de cuisson. Cela dit, c'est très pratique pour faire réchauffer les restes d'un plat ou d'une conserve déjà cuisinés et cuits.

(voir dossier « Cuisiner avec les moyens du bord » n° 51)