



# Organiser un atelier de cuisine « anti-gaspi »



## Objectifs recherchés

Les ateliers de cuisine sont des **lieux d'échanges propices** pour amener les foyers à réduire leurs déchets alimentaires, par exemple en apprenant à cuisiner des produits frais, les justes quantités, à accommoder les restes. Deux configurations sont possibles :

- insérer **un atelier « anti-gaspi »** dans un atelier existant,
- **créer un nouvel atelier**, soit dans une logique loisirs, soit dans une logique sociale.

### ✓ Prendre contact avec des partenaires

Collectivités et associations, CAF, Agence Régionale de Santé, CCAS et Centres sociaux, entreprises proposant des ateliers cuisine, ...

### ✓ Penser à définir :

- la durée de l'action,
- qui anime,
- quel (s) public(s),
- quels moyens humains et financiers.

☞ Ponctuelle ou permanente ?  
 Fréquence de réalisation de l'atelier?  
 Temps à passer pour la création et l'animation de l'atelier?

☞ Animation interne ou recours à des prestataires extérieurs ?

☞ Combien de personnes sont accueillies ?  
 Avec quelles associations travaille-t-on ?

### ✓ Communiquer

- Quels relais mobiliser ?
- Quels supports d'animation pour l'atelier anti-gaspi ?

☞ [Rubrique « Gaspillage alimentaire » du site Réduisons vite nos déchets, ça déborde](#)

☞ Contactez la presse locale / les associations locales.

☞ Supports permanents (affiches dans le local) ou ponctuels.

### ✓ Et à la fin, évaluer l'action

☞ Outil [suivi des indicateurs](#)

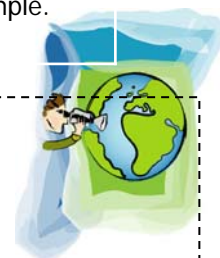
☞ Vous pouvez évaluer avec l'animateur et les membres de l'atelier cuisine l'impact de l'action lors d'un buffet « zéro déchet », par exemple.

### Ils l'ont déjà fait :

☞ [les banques alimentaires « Ensemble, aidons l'homme à se restaurer »](#)

☞ [Article sur les ateliers](#)

☞ [L'école des consommateurs](#) organise des ateliers cuisine



## En pratique, dans l'atelier :



### Pistes d'actions :

- ☑ Apprendre à bien doser
- ☑ Préparer des plats et créer de nouvelles recettes avec des restes (sucré-salé)
- ☑ Donner des conseils sur la conservation des aliments
  - ↳ Confusion parfois entre DLC et DLUO
  - ↳ Informations à donner sur la bonne conservation des denrées alimentaires
- ☑ Evaluer l'impact économique du gaspillage
- ☑ Communiquer sur le gaspillage alimentaire
  - ↳ Des affiches permanentes dans les locaux des ateliers cuisine

\* DLC : date limite de consommation

DLUO : date limite d'utilisation optimale

### Messages, outils :



- ☞ Un outil pratique pour le [bon dosage](#) (même s'il est en anglais...)
- ☞ Préparer des plats adaptés aux besoins et aux plaisirs des convives en utilisant au mieux tous les produits, y compris les restes
- ☞ Liste des sites et outils de [recettes pour accommoder les restes](#)
- ☞ [Site du ministère de l'agriculture : DLC/DLUO](#)
- ☞ [Pense-bête](#) « Chaque produit à sa place »
- ☞ Ce qui n'est pas jeté, c'est de l'argent économisé, dépensé ailleurs (aliments de meilleure qualité par exemple...)
- ☞ Visuels présentant quelques chiffres clés sur le gaspillage alimentaire
- ☞ [Rubrique « Gaspillage alimentaire » du site Réduisons vite nos déchets, ça déborde](#)

### Durée de l'atelier :

- 2h de cuisine maximum (pour préparer entrée + plat + dessert)
- Si le repas est partagé avec les participants, compter 1h30 – 2h pour le repas et la vaisselle



### Moyens matériels :

- Des locaux adaptés (avec tables, chaises, électricité et point d'eau)
- Une cuisinette mobile s'il n'y a pas de cuisine dans les locaux.

Ex : [Cuisine mobile Altran](#)  
[Cuisine mobile Interfel](#)



Budget important si prestations extérieures

### Pour aller plus loin :

#### Sites Ademe :

[Réduisons vite nos déchets, ça déborde](#)  
[Espace éco-citoyens](#)