



## ATELIERS DE CUISINE HYBRIDE POUR CITOYENS DE TOUS HORIZONS

### *Bouillon Malibran*

Comment réunir goût du lointain et circuits courts ? Diversité et vivre ensemble ? Innovation et tradition ? Plaisir de la convivialité et réalité économique ? En organisant des ateliers de cuisine hybride, bien sûr !

Derrière cette idée réjouissante, on trouve Bouillon Malibran, une plate-forme citoyenne installée dans le quartier de la place Flagey à Ixelles, où ont également eu lieu les ateliers. Pendant une année, six ateliers ont abordé six thèmes différents.

Le principe de l'hybridation est simple : s'inspirer d'une recette « traditionnelle » du lointain et la revisiter selon les principes de l'alimentation durable (en remplaçant certains ingrédients par des produits locaux et de saison...). À la conception et aux fourneaux : un chef professionnel spécialisé en alimentation durable et un cuisinier – ou une cuisinière – local « issu de la diversité ». Ensemble, ils établissent la recette hybride. Et la préparent ensuite avec les participants de l'atelier de cuisine imaginé pour l'occasion. La soirée se termine par la dégustation et l'explication de la recette, où sont attablés les cuistots du jour et d'autres convives lors de la table d'hôte.

Pour prolonger la démarche, des activités connexes (rencontre avec des producteurs, projection de films suivie d'un débat...) ont rythmé l'année, pendant les ateliers ou en dehors.

Tout en engendrant de réels changements dans les comportements alimentaires, ce projet pilote a servi de laboratoire. Il a posé les jalons d'une réflexion et d'une démarche de recherche plus approfondie sur les enjeux de la cuisine hybride et son potentiel à la fois culinaire, social, économique et environnemental.

Les valeurs qui sous-tendent le projet sont le partage, la curiosité, l'ouverture d'esprit, la gratuité, la créativité, l'entraide et la convivialité. Autant de clés pour une belle réussite !



*Les ateliers de cuisine hybride, chacun y met son grain de sel.*

### CONTEXTE

À Ixelles, la rue Malibran (et ses environs) est connue pour son métissage. La plate-forme d'action et de réflexion Bouillon Malibran rassemble des groupes habitants (ex : Parcours citoyen), des associations (ex : Rencontre des continents) et des organisations communales (ex : La Maison de quartier) pour valoriser cette diversité culturelle. Ces ateliers visent spécifiquement les personnes fragilisées socialement, qui n'ont pas toujours accès à une alimentation de qualité.



## UN BRIN DE MÉTHODE

Ces ateliers de cuisine hybride a notamment comme objectifs de :

- valoriser la diversité culturelle ;
- créer un nouveau savoir culinaire ;
- impliquer des publics nouveaux et se questionner ensemble sur l'alimentation durable ;
- favoriser le dialogue entre les cultures dans le quartier ;
- créer un dialogue entre les questions environnementales et sociales ;
- créer un programme d'activités ouvert à tous et conçu par une diversité d'acteurs.

Pour y parvenir, il s'agit de travailler en **partenariat** avec diverses organisations qui apportent leur savoir, leur réseau, un lieu d'atelier... Ainsi, les ateliers se sont déroulés dans divers endroits, ce qui a participé à la diversification du public.

### Les personnes et organisations impliquées

- Habitants du quartier Malibrans
- Rencontre des Continents
- Le début des haricots
- La Maison médicale du Maelbeek
- Parcours citoyens
- Le centre culturel Néerlandophone GC Elzenhof
- La commune d'Ixelles
- Les chefs spécialisés en alimentation durable
- Les cuisiniers du quartier

La constitution d'un **groupe pilote** aux commandes des ateliers a permis un travail de qualité en amont et assuré la cohérence des ateliers et activités.

Chaque atelier se prépare en plusieurs étapes :

1. Le choix du « pays » mis à l'honneur (selon l'envie ou en fonction des rencontres et partenariats).
2. La rencontre préparatoire entre chefs experts et habitants pour établir la recette. À ce moment, l'échange se crée : le cuisinier local apprend comment améliorer la durabilité de sa recette et le cuisinier professionnel découvre des recettes, traditions et techniques culinaires nouvelles.
3. La préparation de l'atelier.
4. La communication vers le public ciblé.
5. L'atelier.



*Échanges constructifs entre passionnés de cuisine.*

Le jour venu, la séance se déroule en trois temps :

1. La **cuisine**, pendant laquelle les 2 cuisiniers accompagnés de 15 participants préparent ensemble différentes recettes pour 50 personnes.
2. La **détente**, autour d'une **activité connexe** sur le thème de l'alimentation durable et de la diversité culturelle. Ces activités servent de moyen d'accroche, elles ont pour but d'augmenter la visibilité du projet et de responsabiliser les acteurs locaux. Elles ont lieu pendant l'atelier ou en dehors. Exemples : apéros populaires en rue, balades à la découverte des restaurants du quartier, visite d'un GASAP, projection d'un film suivie d'un débat, rencontre avec des producteurs...
3. La **table d'hôte**, ou la dégustation, à laquelle participent 30 personnes extérieures au prix de 7 EUR pour un menu complet.

Le soutien financier de Bruxelles Environnement a permis :

- d'accueillir, aux ateliers et tables d'hôte, des personnes économiquement fragilisées, en leur offrant une réduction de prix ou même la gratuité ;
- de rémunérer les personnes qui ont travaillé sur le projet : avant (le travail préparatoire a été considérable) et pendant (temps de travail des cuisiniers) ;
- de remplir les besoins matériels (achat des aliments, prestations des professionnels, collecte des traces, outils de communication, location de matériel et de salles...) ;
- d'entamer le travail de recherche sur les méthodes de la cuisine hybride, la production d'un document de présentation (brochure) d'un site internet (en développement).

En cuisine, les chefs ont employé plusieurs méthodes pour rendre les recettes de base plus durables :

- **substitution** de produits ;
- utilisation d'**épices** ;
- utilisation massive de produits de qualité bon marché (ex : oignon, ail...) ;
- à l'inverse, utilisation en petite quantité de produits de haute qualité onéreux ;
- **réutilisation** d'éléments habituellement jetés (ex : les fanes de légumes) ;
- etc.



*La cuisine hybride : plutôt appétissante !*

## RÉALISATIONS

Six ateliers ont mis à l'honneur autant de cuisines du monde :

- Cuisine congolaise, parfumée Malibran ;
- D'Arménie en Slow food ;
- Un tram 81 pour l'Éthiopie ;
- Pas de Chili sans sushi ;
- Soudan, mon Soudan, c'est déjà ça ;
- Le couscous on Nador.

Une **brochure** de présentation a été réalisée, elle reprend les enjeux du projet, explique l'expérience, ses résultats et ses ambitions prochaines.

## BILAN

Les ateliers ont affiché complet à chaque séance. La convivialité a certainement participé à ce succès. Certains participants sont mêmes revenus à plusieurs reprises.

Ce projet pilote a :

- enclenché des **changements de comportements** alimentaires ;
- posé les **bases d'une réflexion** plus vaste ;
- entamé la **réconciliation** entre **écologie** et le **social** au travers de l'alimentation ;



- **dynamisé les liens** entre les intervenants (membres et bénévoles du groupe de pilotage, cuisiniers du quartier et professionnels, participants, associations partenaires, habitants) ;
- créé des **solidarités nouvelles**, par exemple entre les participants et les agriculteurs belges (ce qui participe à l'intégration).

Les ateliers ont également **démontré la pertinence** de la cuisine hybride, qui notamment renforce la conscience environnementale et participe directement au sentiment d'intégration d'une personne issue de l'immigration dans le pays et le quartier.

## QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE PAREIL

- L'**attachement affectif** aux recettes traditionnelles est fort et peut freiner l'hybridation, c'est-à-dire l'adaptation, de la recette. Il faut trouver un équilibre pour garder l'esprit de la recette initiale. Rappeler que l'hybridation est un processus de recherche (qui demande donc d'expérimenter) devrait aider à accepter le changement.
- Penser une **méthode pédagogique** en amont facilite le travail des chefs professionnels, qui ne sont pas toujours habitués à transmettre leur savoir.
- Les participants sont demandeurs d'un **contact avec les producteurs**.
- Les activités connexes permettent de **rythmer** l'atelier pendant les temps morts.
- L'obtention d'une **mixité** socioculturelle dans les groupes est un challenge qui demande un travail de fond.

## LA SUITE

La cuisine hybride a fait germer des idées prometteuses. Les recettes des pourraient être préparées à l'avance et servies dans un **restaurant coopératif hybride**, par exemple. Et au vu de l'intérêt des participants, Bouillon Malibrant aimerait développer un **GASAP hybride** ouvert sur la diversité socioculturelle des quartiers.

L'hybridation a amorcé une **recherche culinaire, sociale, économique et environnementale**. Bouillon Malibrant aimerait disposer d'un lieu où poursuivre cette recherche en dehors des ateliers, sans la pression du résultat.

Ce projet laboratoire nécessitait des **traces**. Croquis, témoignages et recettes... Bouillon Malibrant s'attèle à tout compiler dans un livre pragmatique et philosophique : « Le livre des recettes, de la paix et de la gastronomie mondiale du quartier Malibrant ». L'ouvrage est en cours de réalisation.



*Croquis réalisés pendant les ateliers.*

## L'ANECOTTE

La cuisine hybride aide à s'appropriier le territoire. C'est par exemple le cas pour la famille d'Anahit, à la fois attachée au fait de bien manger et sujette à une réalité économique qui la rend maîtresse dans l'art de la débrouille. Ce foyer voit désormais Bruxelles comme un territoire parsemé d'endroits où s'approvisionner en produits divers : turcs, bon marché, bio...

## PORTEUR DE PROJET

- Rencontre des continents ASBL, rue Van Elewyck 35, 1050 Ixelles
- Responsable du projet: Dominique Nalpas (Chargé des animations, formations, projets)
- Contact : 0498 59 15 50 dom.nalaps@cassiopea.org

