

La bonne bouffe

La bonne bouffe est un cycle annuel d'ateliers de cuisine où l'on vient pour expérimenter des recettes saines, savoureuses et respectueuses de l'environnement. Cultiver le plaisir d'être ensemble et faire des nouvelles rencontres sont aussi des objectifs importants pour l'équipe organisatrice.

Ce projet a démarré dans le cadre de l'appel à projets Good Food sur base d'une idée lancée par un groupe de femmes d'origine brésilienne qui se réunissaient régulièrement au sein de l'asbl Artentativa, à Anderlecht. Si cuisiner ensemble faisait déjà partie de leurs activités communes, les ressources apportées par l'appel à projets leur a permis de structurer un programme sur l'année, d'ouvrir les rencontres à d'autres participants et de rechercher, répertorier et partager des recettes qui apportent un plus en termes de santé, d'environnement et d'économie familiale. Avec l'avancement du projet, le groupe de départ s'est élargi et diversifié, intégrant des participants de différentes communes de Bruxelles et de diverses nationalités.



Cuisine « zéro déchet » et « fonctionnelle »

Les ateliers La bonne bouffe montrent qu'en cuisine la saveur s'associe très bien avec des choix respectueux de l'environnement.

La bonne bouffe propose des recettes « zéro déchet » (exploitation intégrale du produit et récupération des restes) et l'utilisation de produits biologiques et, si possible, locaux. Le groupe a cherché alors à explorer la dimension « fonctionnelle » de la cuisine afin qu'en plus de leurs fonctions nutritionnelles de base, les combinaisons et modes de préparation apportent des effets bénéfiques pour notre santé. Les recettes expérimentées lors de la première année du projet ont été rassemblées dans un cahier, offert aux participants en format papier et accessible en format numérique à l'adresse:

https://docs.wixstatic.com/ugd/cddb7f_4870c029d9e3443d9bd17e5464ce88b5.pdf

L'animation des ateliers est assurée par des bénévoles et les participantes se cotisent pour l'achat des produits alimentaires. Dans un premier temps les séances avaient lieu dans les locaux associatifs, mais aujourd'hui les ateliers sont mobiles : ils se passent chez une des participantes qui, le temps d'un soiré, ouvre sa maison et sa cuisine à d'autres habitants.

Le programme et les informations relatives à chaque séance sont annoncés sur la page Facebook de l'association Artentativa et les ateliers sont ouverts à toute personne intéressée; les collaborations sont d'ailleurs également bienvenues lors de la préparation de chaque séance : choix de recettes, courses, animation,...

« L'idée d'apprendre à cuisiner sans rien perdre, en récupérant des restes, me plaît beaucoup. Je suis surpris de voir tout ce qu'on peut faire - et de voir aussi qu'on peut super bien manger comme ça ! En plus, c'est agréable de le faire avec d'autres personnes et avec autant de convivialité. »

(Junior, participant de l'atelier du 25 février 2019)

La bonne bouffe a été subsidié dans le cadre de l'appel à projets Good Food en 2018.

Contact : Isabel Duarte, aartenativa@gmail.com

Lien : <https://www.facebook.com/Arte-NAtiva-393047200707715/>

site : <https://aartenativa.wixsite.com/monsite>