

Projet de cuisine collective à Franquelin

Qu'est-ce que la cuisine collective?

La cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation) des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles. Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille, tout en ayant la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans leur communauté. Le tout se fait, dans le plaisir, selon les principes d'éducation populaire, dans une démarche de solidarité, de démocratie, d'équité et justice sociale, d'autonomie et de prise en charge individuelle et collective, de respect de la personne et de dignité.

Plus que de la cuisine

Les cuisines collectives, c'est plus que de la cuisine. Elles permettent de :

- sortir de la maison
- faire des rencontres et tisser des liens d'amitiés
- construire la confiance en soi
- valoriser l'autonomie et la prise en charge
- valoriser, acquérir et partager ses connaissances
- expérimenter des projets de travail
- construire un réseau d'entraide
- tisser des liens avec des agriculteurs et encourager l'agriculture écologique et locale¹

Nombre de participants requis:

6 à 10 personnes par groupe

Nombre de rencontres mensuelles:

1- Une rencontre pour la planification. 1 semaine avant l'activité (prévoir 1 à 2 heures pour la première rencontre)

2- Une rencontre pour cuisiner. Un dimanche à chaque mois (de 10h00 à 16h00 environ)

Matériel requis:

- Tablier
- Son ouverture d'esprit
- Sa bonne humeur

¹ Source: www.rccq.org 2016 (Regroupement des cuisines collectives du Québec)

Projet de cuisine collective à Franquelin

À noter:

- Le coût des achats sera divisé entre les participants. (Petits plats, pots Masson, ingrédients de base et ingrédients pour chacune des recettes)
- Après l'activité, les participants repartent avec des plats de 3 à 4 recettes différentes et 3 à 4 portions par recette!
- À chaque rencontre préparatoire, un ou des responsables des achats seront nommés.
- Lors de la journée de cuisine, les participants se divisent les tâches (s'assurer que ce n'est pas toujours aux mêmes de faire la vaisselle.... ;P)
- Plus on se rencontrera, plus les coûts diminueront...

Pour s'inscrire et pour plus d'informations, appelez Myriam Pérusse au 418-298-0167 ou Marie-Josée Gendron au 418-297-2905 ou visitez la page Facebook «Cuisine collective à Franquelin!».

Date de la première rencontre préparatoire:

Le mercredi 16 novembre à 18h30

Date de la première journée de cuisine:

Le dimanche 20 novembre à partir de 10h00

Au plaisir de vous voir!!