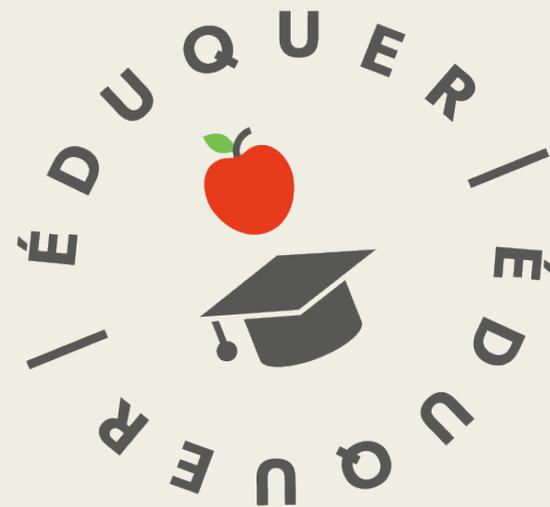




Les programmes
éducatifs de

La Tablee des Chefs





SOMMAIRE

Présentation de l'association	3
Le contexte	4
Le volet #éduquer	5
L'implantation de nos programmes	6
Le calendrier annuel	7
Les chefs engagés	8
La recette des programmes	9
Les Brigades Culinaires	10
Le programme des ateliers	12



Le kit de l'élève	13
L'évaluation du programme	14
Les Ateliers Culinaires	15
Déroulé des Ateliers Culinaires	17
Les avantages des programmes	18
Les chiffres clés	19
Les perspectives	20
Comment nous soutenir	21
Remerciements	22

La Tablée des Chefs

L'association des chefs engagés

Notre mission :

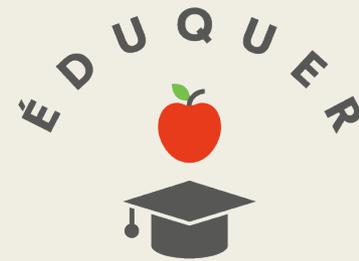
Nourrir les personnes dans le besoin
et de développer l'éducation culinaire des jeunes.



Nous facilitons le don alimentaire pour les entreprises et professionnels de l'hôtellerie-restauration, nous produisons et distribuons des repas pour les bénéficiaires de l'aide alimentaire, en mobilisant des élèves en formation culinaire et des collaborateurs d'entreprises.

+ 40 000 plats
distribués aux personnes dans le
besoin

depuis 2014



Nous mettons en place des programmes d'éducation culinaire pour sensibiliser à une alimentation saine et développer l'autonomie alimentaire des jeunes, dans des collèges en réseau d'éducation prioritaire et des maisons d'enfants à caractère social gérées par l'Aide Sociale à l'Enfance.

+1 600 jeunes
Touchés par nos programmes
d'éducation culinaire



La Tablée des Chefs existe au **Canada** depuis 2002, et en **France & au Mexique**, depuis 2013.
L'association est soutenue par un parrain très engagé auprès de la jeunesse, **Guillaume Gomez**,
Meilleur Ouvrier de France et chef des cuisines du Palais de l'Élysée.

LE CONTEXTE

Au pays de la gastronomie, nous ne sommes pas tous égaux dans l'accès au goût et à une alimentation saine. Des millions de français sont touchés par **l'insécurité alimentaire**. Cette inégalité affecte particulièrement les enfants de milieux défavorisés.

Les enfants qui grandissent dans cet environnement aujourd'hui sont :

- moins bien armés demain pour faire face au défi d'une alimentation saine et durable
- moins exposés à la diversité des goûts et à la qualité des produits



Une mauvaise alimentation a des conséquences néfaste pour l'enfant : sur sa **santé (physique, mentale)**, sa **réussite scolaire**, et sa **confiance en lui**, etc.



L'insécurité alimentaire est la situation dans laquelle l'accès à des aliments sains et nutritifs est restreint, inadéquat ou incertain.

Notre ambition

Lutter contre le cycle d'insécurité alimentaire et les inégalités liées à l'alimentation par la connaissance et la découverte de la cuisine, de goûts, des notions de nutrition et des métiers de la cuisine (Chef cuisinier, Pâtissier, Traiteur, etc.).

LE VOLET #ÉDUQUER

La **Tablée des Chefs** intervient par le biais d'**ateliers d'éducation culinaire** pour briser ce cycle d'insécurité alimentaire, afin que demain, les jeunes disposent d'une **éducation nutritionnelle** et d'une **connaissance culinaire**.



Dans ces ateliers animés par des chefs engagés (cuisiniers, pâtissiers, traiteurs...) les jeunes acquièrent **des connaissances théoriques & pratiques** pour une alimentation saine et équilibrée, des **techniques de base de cuisine, d'hygiène et de sécurité**, etc. Autant de connaissances qui permettent de lutter contre le gaspillage et la « malbouffe ».



Jeunes collégiens (de 10 à 15 ans)
d'établissements secondaires en Réseau
d'Education Prioritaire (REP ou REP+)

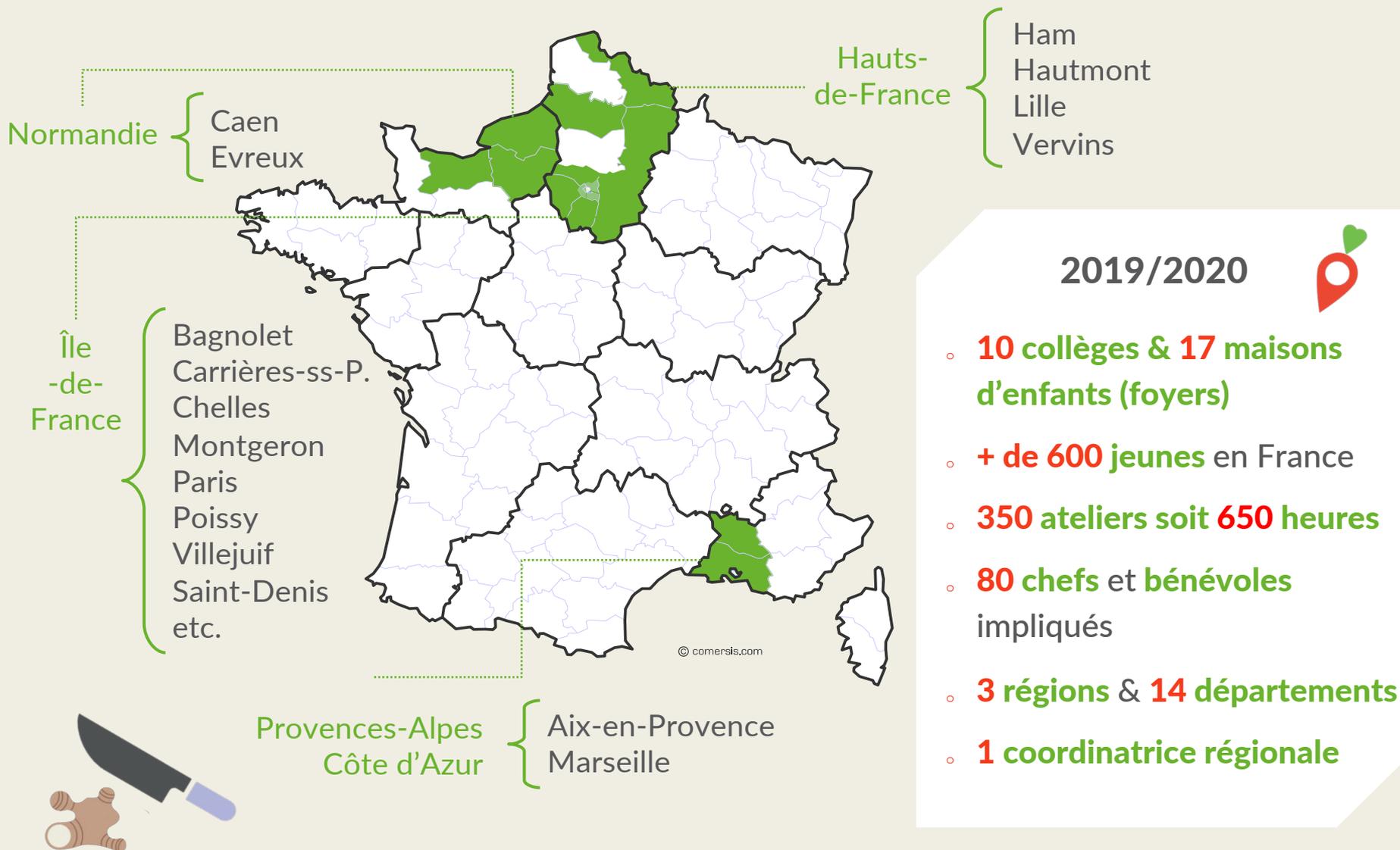
Préparation d'une **recette par atelier**, suivant
un programme prédéfini et évolutif



Jeunes de 12 à 18 ans habitant les **Maisons
d'Enfance à Caractère Social (MECS)**

Préparation du **repas du soir** (plat & dessert)
partagé avec l'ensemble du foyer

L'IMPLANTATION DE NOS PROGRAMMES



2019/2020

- **10 collèges & 17 maisons d'enfants (foyers)**
- **+ de 600 jeunes** en France
- **350 ateliers soit 650 heures**
- **80 chefs et bénévoles** impliqués
- **3 régions & 14 départements**
- **1 coordinatrice régionale**

Le calendrier annuel des programmes d'éducation culinaire

1 Mise en place

Juin - Sept 2020

- Révision des programmes
- Formation des intervenants



2 Déroulement ateliers

Oct 2020 - Mai 2021

- 1 atelier (2 ou 3h) / mois dans chaque établissement
- Evaluation de mi-année
- Suivi des intervenants
- Animation communauté bénévoles
- Communication auprès du public



Mai - Juin 2021

Compétition de fin d'année en collèges

3 Évaluation du programme

Juin - Août 2021

- Evaluation & rapport d'activités
- Conventonnement
- Révision des programmes



LES CHEFS ENGAGÉS



Nous sommes très heureux de pouvoir compter sur nos **chefs animateurs**. Chaque année, ils rendent nos programmes possibles grâce à leur énergie et leur volonté de transmettre savoir-faire et passion pour la cuisine !



Nos chefs engagés Jean-François Gérardin, Geoffray Lemblin, Alain-Christian Priso, Virginie Legrand, Frédéric Jaunault et Nicolas Angebault, entourent notre président Vincent Brassart et notre parrain, Guillaume Gomez, Meilleur Ouvrier de France et chef des cuisines de l'Elysée.

MERCI !

LA RECETTE DES PROGRAMMES

pour s'implanter **durablement** dans les établissements où ils sont mis en place :



- **1 porteur de projet** au sein du collège ou du foyer
- des **chefs** & des **bénévoles**
- **1 responsable de l'éducation culinaire** & des **volontaires en service civique**
- **1 convention annuelle** avec chaque établissement
- **1 programme pédagogique** solide & des **outils d'évaluation**
- l'engagement de **fidèles partenaires**
- des **coordinateurs régionaux** de La Tablée des Chefs
- des **jeunes motivés** !



Nos programmes sont entièrement gratuits pour tous les jeunes. Les établissements scolaires participent financièrement au projet (à hauteur de 10% du total du projet).



LES BRIGADES CULINAIRES

LES BRIGADES CULINAIRES



Les Brigades Culinaires sont un **programme d'éducation culinaire** à destination de **jeunes de 11 à 15 ans** dispensés dans des collèges en réseau d'éducation prioritaire (REP/REP+).

Un chef accompagne à travers **10 ateliers** combinant **théorie et pratique**, un groupe de 15 à 25 jeunes qui relèvent des défis et cultivent un nouveau rapport à la cuisine et à l'alimentation.



Photos : @Corinne Jamet



Les Brigades Culinaires sont animées par des **chefs professionnels et des bénévoles** qui suivent un programme pédagogique élaboré par des professionnels de La Tablée des Chefs : le **Cahier de l'élève**.

LE PROGRAMME DES BRIGADES

10 ateliers dont 3 défis stimulants

- l'anti-gaspi
- la solidarité
- le défi final avec un panier surprise à cuisiner pour tester de façon ludique les acquis de l'année !



- 
- 
- Atelier 1 : Les fruits
 - Atelier 2 : Les céréales
 - Atelier 3 : Les légumes
 - Atelier 4 : Les légumineuses
 - Atelier 5 : Le défi solidarité
 - Atelier 6 : Le poisson
 - Atelier 7 : Les produits sucrés
 - Atelier 8 : Le défi anti-gaspi
 - Atelier 9 : L'équilibre alimentaire
et la malbouffe
 - Atelier 10 : Le défi final

LE KIT DE L'ÉLÈVE

En début d'année, chaque jeune reçoit son « **kit de l'élève** » :

- **1 tablier**
- **1 Cahier de l'élève**
- **1 boîte de conservation Tupperware®** qui lui permettra de rapporter la recette réalisée à sa famille



L'élève rapporte son **Cahier de l'élève** à chaque atelier afin de suivre la recette, lire et relire les éléments théoriques appris. Il peut y ajouter ses notes ou encore les astuces partagées par le chef. Il contient :

- une **introduction aux métiers de la cuisine**, à l'**hygiène** et à la **sécurité**
- des **apports théoriques et pratiques** concernant les grandes catégories d'aliments et thématiques abordées
- les **recettes** de chaque atelier
- des conseils pour approfondir les notions de nutrition, de consommation, de cuisine, des astuces anti-gaspillage
- des **quizz et jeux ludiques** sur les thématiques abordées
- un **calendrier des fruits et légumes de saison**, etc.



Chaque année un nouveau **Cahier de l'élève**, enrichi de nouvelles recettes, de notions de nutrition suivant les recommandations du **PNNS**, de capsules historiques et d'une découverte du patrimoine gastronomique français !

L'ÉVALUATION DU PROGRAMME

En début et fin de programme, les élèves qui suivent les Brigades Culinaires répondent à des questionnaires, dont voici les **derniers résultats** :



89% des **élèves se sentent plus autonomes en cuisine** grâce aux Brigades Culinaires

90% se déclarent **capables de faire la cuisine seuls**

Les Brigades Culinaires ont **donné le goût de cuisiner à 84%** des jeunes ayant participé

Plus de **45%** déclarent être **intéressés par un métier dans la cuisine**

Les jeunes sont **plus impliqués en cuisine à la maison à 82%**

85% déclarent avoir **partagé les connaissances acquises** pendant les ateliers **avec leur famille**

Plus de 80% des jeunes recommandent le programme !

En plus de leur apprendre à cuisiner de nouveaux aliments, Les Brigades Culinaires ont permis aux élèves de découvrir de nouvelles saveurs, d'apprendre des gestes contre le gaspillage alimentaire et de développer leur confiance en eux.



LES ATELIERS CULINAIRES

LES ATELIERS CULINAIRES



Les **Ateliers Culinaires** sont un **programme d'éducation culinaire** à destination de **jeunes de 8 à 18 ans** dispensés dans des Maisons d'enfants à caractère social (MECS).

Les chefs animent des **ateliers** avec des groupes de **4 à 10 jeunes** pour préparer le repas du soir et transmettre leur passion de la cuisine. Cela permet aux enfants de cultiver un nouveau rapport à la façon de se nourrir et à leur autonomie alimentaire.



Les Ateliers Culinaires sont animés par des **chefs professionnels et des bénévoles** ils permettent aux jeunes d'apprendre à cuisiner des plats simples et sains, faciles à reproduire au quotidien pour eux, avec du matériel et un budget limité.

DÉROULÉ DES ATELIERS CULINAIRES

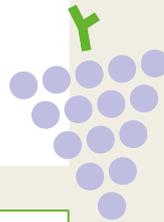
Lors des ateliers culinaires, **le chef cuisine avec 4 à 10 jeunes un menu** (généralement un plat et un dessert) qui est **ensuite partagé**.

Une fois par mois pendant environ 10 mois, un soir de semaine de 18h à 21h :

2h de préparation



1h de partage du repas avec l'ensemble des personnes du foyer.



Les achats de matières premières sont faits par l'établissement.

Le chef doit envoyer un bon d'économat environ 10 jours avant la date de l'atelier.



Pendant les ateliers, **le chef est accompagné d'un éducateur**, en charge de l'encadrement et de l'accompagnement des jeunes pendant l'atelier. Le chef peut aussi être accompagné d'un bénévole (qu'il peut recruter lui-même).

Le chef est libre de proposer les recettes qu'il a envie d'apprendre aux jeunes, gardant en tête les objectifs de développer leur autonomie en cuisine et de leur apprendre une alimentation saine, variée et à petit budget.

Le chef explique les recettes et montre les techniques de base.

Il supervise le travail des participants, veille à ce que tous les jeunes aient une tâche et gère le rythme des ateliers (découpe, cuisson, nettoyage, etc.)



Coût annuel des ateliers dans un foyer = **3 000€** comprenant ustensiles de cuisine (couteaux, planches, casseroles, économes), les tabliers, les matières premières, les ressources humaines, etc.



LES AVANTAGES de nos programmes

Les Brigades et les Ateliers Culinaires sont un moteur de cohésion sociale, d'ouverture au monde et de découvertes gustatives. Ils apportent :

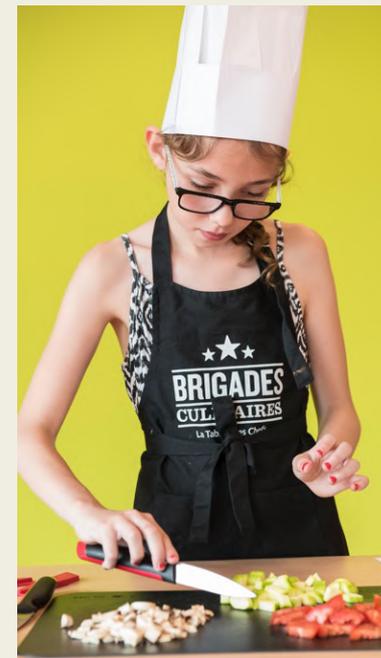
Pour les jeunes :

- ★ apprendre à identifier une alimentation saine et variée
- ★ découvrir de nouveaux aliments et ingrédients
- ★ acquérir une familiarité avec les techniques de base de la cuisine
- ★ comprendre la provenance et la saisonnalité des produits
- ★ développer la confiance en soi et l'autonomie alimentaire



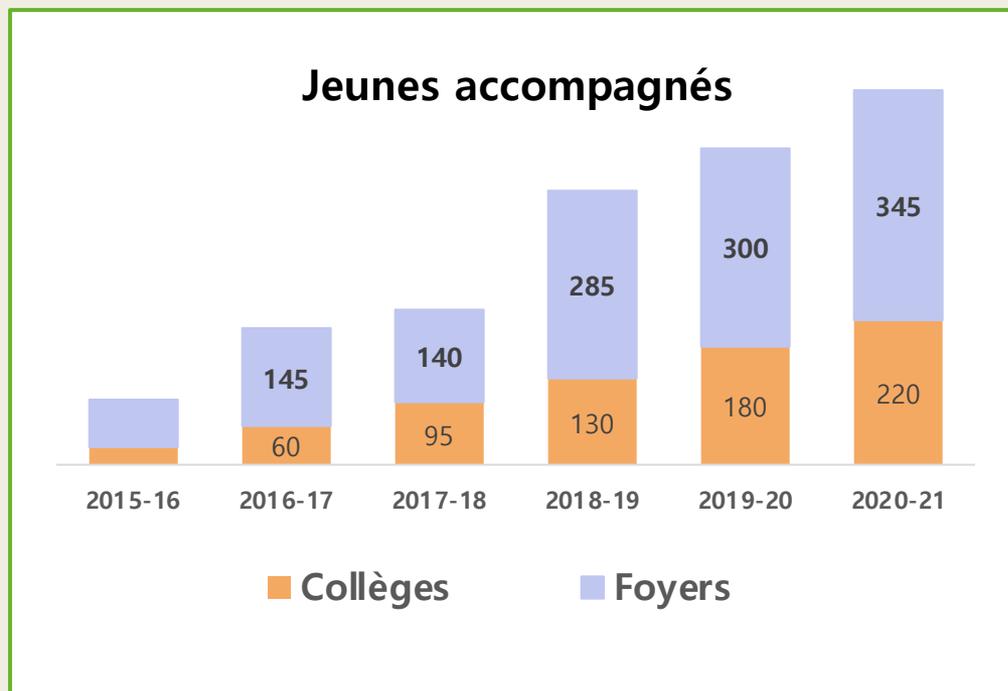
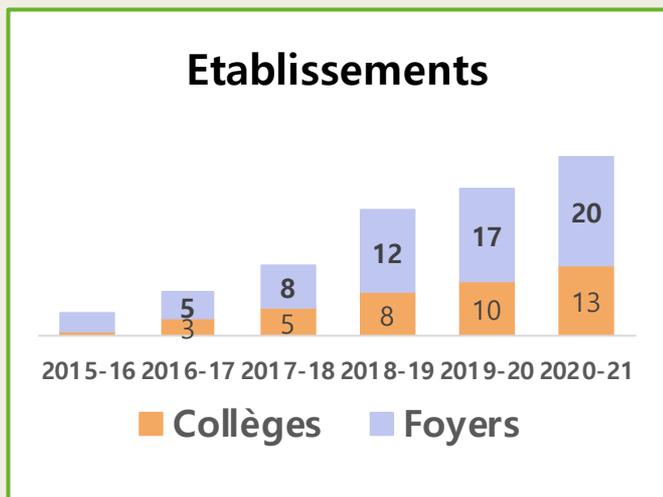
Pour les établissements partenaires :

- ★ créer une source d'épanouissement dans les activités et faire vivre aux jeunes des activités remarquables et passionnantes
- ★ inspirer à ses élèves l'intérêt pour une alimentation plus saine et durable
- ★ renforcer le sens de responsabilité et l'esprit d'équipe des jeunes
- ★ faire naître des vocations dans un secteur qui recrute



LES CHIFFRES CLÉS

Nous déployons nos programmes dans les établissements partenaires depuis 2015. Ci-dessous ce graphique représente l'évolution des programmes :



Le nombre d'établissements participant aux programmes des Brigades Culinaires et des Ateliers Culinaires est en constante augmentation.

Depuis 2016, plus de 90% des établissements ont reconduit le programme.



LES PERSPECTIVES



Objectifs pour l'année scolaire 2020/2021 :



13 collèges participeront aux Brigades Culinaires



Plus de **20 établissements** au programme des Ateliers Culinaires et suivant la carte suivante !



Projets pour 2020 :

- Mise en place d'**une plate-forme web** dédiée aux Brigades Culinaires
- Lancement d'**une application mobile** pour les élèves et professeurs
- Création d'un **programme pédagogique** en format papier et numérique pour les jeunes en Maisons d'enfants à caractère social.

COMMENT NOUS SOUTENIR ?



Notre désirons continuer à toucher de plus en plus de jeunes en recrutant davantage d'établissements. Vous souhaitez donner un coup de pouce à nos programmes d'éducation culinaire ? Voici les différentes manières de nous apporter votre soutien :

NOUS SOUTENIR FINANCIÈREMENT :

- **20 €** = le kit essentiel d'un élève en collège (tablier et cahier pédagogique)
- **500 €** = le programme pour 1 an pour 5 jeunes (en collège ou foyer)
- **1000 €** = tout l'équipement d'un collège (cahiers pédagogiques, tabliers, matériels...) pour 25 élèves
- **5000 €** = tout le programme pour un collège pendant 1 an (matières premières, équipement, salariés) soit 10 ateliers pour un groupe d'environ 20 jeunes

VOUS POUVEZ AUSSI NOUS SOUTENIR VIA :

- Des **DONS** en matière premières et matériels (nous recherchons toujours des poêles, casseroles, plaques de cuisson...)
- Votre **ENGAGEMENT** : venez animer ou participer à des ateliers pendant l'année à nos côtés (1 à 10 ateliers /an).



La Brigade gagnante brandit la coupe remportée lors de la compétition des Brigades Culinaires



Un immense **MERCI** aux partenaires de nos programmes d'éducation culinaire !



Partenaires **Les Brigades Culinaires**

Tupperware®



Partenaires **Les Ateliers Culinaires**



La Table des Chefs

www.tableedeschefs.fr

Julia Colin : 06 34 04 26 08

eduquer@tableedeschefs.fr



2015 : Lauréat La France s'engage
2018 : Lauréat du Programme National pour l'alimentation.