



# Comment démarrer une cuisine collective?

## Comment démarrer une cuisine collective au sein de votre organisme communautaire?

### Faire un lien vers la politique de cuisine collective

Une cuisine collective est un lieu où les gens peuvent se réunir pour préparer des repas et partager des recettes. C'est un excellent moyen pour votre organisme de nouer des relations et de créer un sentiment de communauté, mais aussi un espace pour transmettre des notions d'économie familiale et de nutrition.

Pourtant, démarrer une cuisine collective peut être intimidant. En vous posant les bonnes questions au début du projet, vous serez en mesure de démarrer vos ateliers de cuisine collective sur de bonnes bases

### 1. D'où part le projet de cuisine collective?

Savoir d'où vient le projet de cuisine collective va vous aider à mieux construire votre projet. Est-ce que l'atelier de cuisine collective part d'une demande des personnes qui fréquentent votre organisme ou c'est un projet interne auquel il faudra que vous fédériez des participants et des participantes? Selon la nature de votre organisme, votre public cible est différent : familles, aînés, personnes en situation d'handicap, etc.

La cuisine collective est une façon d'économiser sur le coût des repas qui explose en ce moment, mais c'est aussi un outil formidable pour mettre en place des notions d'éducation populaire : travailler en groupe, équilibrer un budget familial, planifier une recette et avoir des notions de base de cuisine sont autant d'objectifs visés au sein d'une cuisine collective.

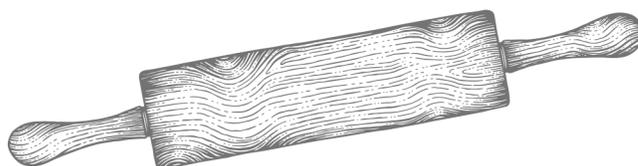




# Comment démarrer une cuisine collective?

## 2. Comment mettre en place une cuisine collective dans un organisme communautaire et quelles sont les étapes nécessaires au processus?

- **Le groupe :** Pour mettre en place une cuisine collective, il va tout d'abord déterminer qui sont vos participants et participantes : l'ingrédient humain est le premier de tous! Assurez-vous que votre groupe est homogène, que les personnes qui participent poursuivent le même objectif. Même si votre groupe peut présenter une belle diversité, la cohésion collective est importante. Si par exemple, l'objectif de vos ateliers est de réduire les coûts d'épicerie, une personne aînée et une mère de famille peuvent être intéressées par le même atelier. Cependant, le calcul des portions pourrait être différent en fonction du profil.
- **La fréquence :** Les ateliers de cuisine collective peuvent devenir des rendez-vous incontournables pour vos participants et vos participantes. Vous pouvez décider en amont de l'atelier ou lors de la première rencontre à quelle fréquence vont avoir lieu les ateliers : hebdomadaire, bimensuel, mensuel, etc. Assurez-vous que les personnes inscrites puissent venir régulièrement pour maintenir la cohésion du groupe.
- **Les ingrédients de départ :** Pour la première séance de cuisine collective, il vous faudra des ingrédients de base. Vous pouvez établir la liste du garde-manger avec les personnes inscrites à l'atelier lors d'une séance de préparation, ou préparer cette base avant l'atelier initial. <https://tcsagim.org/boite-a-outils/>





# Comment démarrer une cuisine collective?

## 3. Comment impliquer les participants et les participantes dans l'élaboration de l'atelier de cuisine collective?

La participation active du groupe est un élément clé dans la réussite de la cuisine collective. Dépendant du niveau d'autonomie des personnes, vous pouvez les impliquer à différents niveaux de l'élaboration de l'atelier de cuisine collective. Le choix des recettes, l'établissement d'un budget, les courses sont autant d'étapes dans la planification qui va permettre à votre groupe d'acquérir plus d'autonomie au niveau des compétences alimentaires. Toutes les fiches recettes de la boîte à outils sont téléchargeables au format PDF dans lequel vous pouvez facilement multiplier les portions. Lorsque vous gérez une cuisine collective, il est important d'avoir une communication claire entre tous les membres. Cela inclut la tenue de contrôles ou de réunions régulières afin que chacun puisse exprimer ses préoccupations ou ses problèmes. De plus, il est important d'être flexible et de vouloir adapter les règles de la cuisine si nécessaire. En suivant ces conseils, vous pouvez créer une cuisine collective qui fonctionne bien et efficacement!

## 4. Pourquoi faut-il un espace adapté aux cuisines collectives?

L'endroit dans lequel l'activité va avoir lieu est aussi important que le groupe constitué. Tout d'abord, vous devez trouver un espace approprié pour la cuisine. Il doit être suffisamment grand pour accueillir tout l'équipement et les fournitures dont vous aurez besoin, ainsi que tout ce qui est nécessaire à la préparation des repas. N'oubliez pas que les cuisines collectives doivent suivre les normes du MAPAQ. Le Regroupement des Cuisines Collectives du Québec, le RCCQ offre des formations en démarrage et en animation de cuisines collectives et peut vous soutenir dans la mise en place de votre projet. Lors de la mise en place de la cuisine collective, vous devez vous assurer que les zones de préparation des aliments sont conformes aux normes sanitaires et que les unités de froid et de chaud (réfrigérateur, congélateur, four, cuisinière, etc.) sont fonctionnelles. L'accès à l'eau est bien sûr un prérequis indispensable. Certains organismes peuvent mettre à disposition d'autres des cuisines déjà toutes équipées.



# Comment démarrer une cuisine collective?

## 4. Suite...

Pour maintenir une cuisine collective réussie au fil du temps, il est important de garder l'espace rangé et organisé. Il est également important de mettre en place un système de stockage et de rotation des aliments.

Une cuisine collective peut offrir de nombreux avantages à un organisme communautaire. Elle peut contribuer à renforcer la cohésion communautaire en rassemblant les gens pour cuisiner et manger ensemble. Elle peut également aider à enseigner de nouvelles compétences, comme la cuisine ou la nutrition, et offrir un espace où les gens peuvent partager leur culture et leurs traditions. Les cuisines collectives peuvent aussi être un excellent moyen de réduire la consommation de nourriture et d'économiser sur le coût des repas tout en ayant accès à des aliments sains et nutritifs.

