

Formation cuisine

Programme jour 1 :

A faire en amont : élaborer un formulaire d'inscription et le diffuser, réserver un lieu de formation, prévoir tout le matériel nécessaire, estimer le budget.

9h : accueil

9h15 : energizer (le vent se lève - chaises musicales) + jeu de connaissance (bingo cuisine)

9h30 : Temps descendant : présentation programme de la journée (ce programme) et contexte de la formation (cf. CR labo PFF #4), les règles de vie du lieu d'accueil, vérifier que les régimes alimentaires spécifiques des participants envoyés par mail sont corrects

9h45 : Temps collaboratif : on met à disposition 2 tableaux "les attentes" et "les craintes" et chaque participant est invité à coller des post-it sur ces tableaux. Lecture collective des 2 tableaux pour éventuellement clarifier certains aspects.

10h : Départ vers le marché et/ou supermarché, retour visé 11h, comprenant 15mn de marche aller/retour, 15mn d'arpentage avec relevé des prix des produits qui font envie, 10mn de tour de parole des envies de chacun, 10mn pour la prise de décision du menu, 10mn pour le calcul des quantités et du prix approximatif avec ajustement éventuel si dépassement du budget et 15mn pour les achats (sachant qu'à priori huile, vinaigre, sel, condiments, seraient déjà achetés d'avance). Prévoir les sacs de courses / caddie.

11h15 : pause café

11h30 : on divise en petits groupes (entrée, plat, dessert) puis chaque groupe se gère. Écriture par chaque groupe de la recette à suivre ou recherche d'une recette sur internet, puis cuisine. Les groupes peuvent bien évidemment s'entraider.

13h : repas

14h : rangement et vaisselle (le ménage se fera en fin de journée seulement, sachant qu'à priori les produits de ménage et vaisselle seraient déjà achetés d'avance)

14h30 : energizer (ninja) + bilan mouvant : est-ce que vous avez encore faim ? est-ce que c'était bon ? est-ce que vous avez passé un bon moment en cuisine / à manger ?

14h50 : que faire avec nos restes du repas du midi ? brainstorming collectif avec synthèse sur le paperboard pour l'entrée, le plat et le dessert

15h : quizz des restes en petits groupes de 3 personnes, distribuer des petites feuilles avec nom et image d'aliments classiques où chaque groupe réfléchira à des idées de plats + partage des idées en plénière (paperboard) + parler du memento collaboratif qui sera remis après la formation

A faire : préparer les petites feuilles avec nom et image d'aliments classiques

Alternativement : jeu de la patate chaude avec le quizz des restes

15h20 : présentation et distribution du carnet de cuisine

15h30 : pause café

15h45 : mettez-vous en groupes (ou tout seuls), distribution de cas pratiques et réflexion autour de ces cas pratiques en petits groupes

Vous êtes en chantier, c'est l'été, il y a une cuisine de plein air sans four. Pensez à un menu végétarien (entrée + plat + dessert) pour un groupe de 35 personnes dont 2 personnes qui sont allergiques aux œufs, une personne allergique au maïs.

C'est la réunion de la commission finances (10 personnes) au mois d'octobre, vous avez accès à la petite cuisine du SN. Il y a une personne vegan et une personne allergique au gluten.

C'est le WEP au mois de février, vous avez accès à une cuisine toute équipée. Pensez à un menu (entrée + plat + dessert) pour un groupe de 50 personnes dont 10 personnes végétariennes, 5 personnes vegan, 2 personnes intolérantes au gluten, 1 personne allergique aux crevettes, et 1 personne allergique aux fruits à coque.

C'est la sortie SJ du mois de mai. Vous préparez un pique-nique pour 20 personnes. Vous ne connaissez pas les régimes alimentaires particuliers mais vous essayez de prévoir quelque chose d'assez varié pour tout le monde.

16h30 : plénière où chaque groupe expose son cas pratique, son menu, et l'estimation du prix du repas par personne

17h : tour de table collectif de fin de formation + appel à contribution au memento collectif + appel à inscription sur le calendrier de cuisine + (remplissage docs administratifs)

17h30 : ménage et rangement

18h : fin de la formation

Mémento collaboratif à compiler après la première journée de formation :

- que faire avec les restes ? (restitution de ce qui a été marqué sur le paperboard)
- recettes de cuisine : les recettes du menu du jour de la formation + les recettes des cas pratiques + éventuellement des recettes des participants (sachant qu'on aura proposé dans le formulaire d'inscription que chacun ramène une recette de cuisine le jour de la formation - facultatif)
- adresses où on a fait les courses

Programme jour 2 :

Note : Même si cette journée est prévue dans la continuité de la première journée, elle pourra être ouverte à des personnes qui n'ont pas participé à la première journée de formation.

A faire en amont : élaborer un formulaire d'inscription et le diffuser (sachant que les participants à la première journée de formation sont prioritaires - leur demander de ramener/envoyer les recettes cuisinées lors de la première journée), réserver un lieu de formation, prévoir tout le matériel nécessaire :

- *imprimer le programme de la formation*
- *imprimer le carnet de cuisine*
- *préparer le café*
- *faire les courses pour le repas du midi*
- *paperboard bilan expérience cuisine collective*
- *compiler le matériel (articles, vidéos, podcasts) pour l'arpentage*
- *préparer les régimes alimentaires de la journée 3*

9h : accueil

9h15 : energizer (zip zap en cercle : zip/gauche - zap/droite - bong/changer de sens - wap/sauter la personne suivante - kamea/envoi où on veut - youyou/changement de place) + jeu de (re-)connaissance (prénom et geste en cercle)

9h30 : Temps descendant : rappel contexte de la formation (cf. CR labo PFF #4), résumé de la première journée de formation, présentation programme de la journée, rappel/présentation des règles de vie du lieu d'accueil

9h45 : Bilan individuel de l'expérience de cuisine collective : **à écrire sur paperboard**

- lieu / date / événement / nombre de personnes
- satisfaction globale (qualité repas / stress / rencontres)
- gestion des menus, des régimes alimentaires et de l'équilibre nutritionnel
- choix des produits (locaux ? de saison ? labellisés ? etc.)
- adresses où s'approvisionner
- gestion du temps et de l'équipe
- trucs et astuces de cuisine, techniques et ustensiles
- gestion des quantités et des restes
- gestion du budget
- gestion des stocks

Les adresses où s'approvisionner seront compilées par les facilitateurs pour les intégrer au carnet de cuisine

10h : Formation de binômes et échange sur les expériences de cuisine collective. A partir de cet échange, sélection par chaque petit groupe d'une idée originale dans la gestion de la cuisine collective, ainsi que d'une problématique non résolue.

10h15 : présentation en grand groupe des idées et problématiques de chaque sous-groupe et temps d'échange collectif + distribution du carnet de cuisine

10h30 : division du groupe en 2 sous-groupes pour un arpentage et un temps de réflexion autour de 2 sous-thèmes :

- l'alimentation comme outil politique, écologique et social
- alimentation et interculturalité

30mn de lecture individuelle, 30mn de retour en sous-groupe, 30mn de préparation d'une présentation pour l'autre groupe. Chaque sous-groupe prend sa pause café en autonomie.

12h : retour collectif : chaque personne donne sa position sur la thématique choisie, chaque sous-groupe présente le fruit de son arpentage à l'autre sous-groupe, suivi d'une discussion collective

12h30 : repas partagé et/ou cuisine rapide d'un plat collectif très simple vegan (ex : salade verte/chou rouge + pâtes champignons/épinards)

14h : energizer (danse ou energizer proposé par un participant)

14h15 : présentation du cas pratique (cuisine collective jour 3) et élaboration d'un menu de manière collaborative : d'abord tout seul, puis en binôme, etc. jusqu'à n'avoir qu'un menu pour tout le groupe (ou deux menus si on fait deux journées 3). Attention aux régimes alimentaires de la journée 3 !

15h15 : division du groupe en 3 sous-groupes : entrée - plat - dessert ; chaque groupe élabore la recette, dresse la liste des ingrédients, les quantités à prévoir, et estime le prix - un référent prend des notes à remettre aux coordos

15h45 : chaque sous-groupe présente son travail en grand groupe

16h15 : tour de table collectif de fin de formation + retour individuel avec les doigts de la main (pouce : ce que j'ai aimé ; index : ce que je changerai ; majeur : ce que je n'ai pas aimé ; annulaire : ce qui me sera utile ; auriculaire : ce que j'attends de la prochaine journée) + appel à contribution au memento collectif + appel à inscription sur le calendrier de cuisine

16h45 : ménage et rangement

17h : fin de la formation

Programme jour 3 :

9h : accueil

9h15 : energizer + jeu de (re-)connaissance

9h30 : Temps descendant : rappel contexte de la formation (cf. CR labo PFF #4), présentation de l'enjeu de la journée, rappel/présentation des règles de vie du lieu d'accueil

à préparer : les recettes avec les ingrédients et les quantités, une liste de course

9h45 : répartition de la liste des courses et achats

10h45 : pause café

11h : répartition des plats à préparer par groupes et cuisine

à partir de 12h30 : accueil des invités

13h : repas

14h30 : vaisselle et ménage

15h30 : débat mouvant + tour de table collectif + retour individuel + appel à contribution au memento collectif + appel à inscription sur le calendrier de cuisine + (remplissage docs administratifs)

16h30 : fin de la journée

Questionnaire de fin de formation “Team Cuisine”

Salut ! Merci beaucoup d'avoir participé à la formation cuisine :) C'était la première fois qu'on l'animait et on aimerait avoir ton retour pour l'améliorer.

A quelles journées de la formation as-tu participé ?

- journée 1 le 17 octobre à quartier libre
- journée 2 le 27 février au SN
- journée 3 le 13 mars à casa nova

As-tu appris des choses à la formation ?

- oui, tout à fait !
- oui, un peu
- non, pas trop

Qu'as-tu pensé de l'équilibre théorie/pratique ?

- c'était bien
- trop de théorie, pas assez de pratique
- trop de pratique, pas assez de théorie

Que penses-tu du carnet de cuisine ?

- il est top !
- il est pas mal mais il y a des choses à revoir
- il est bof

Nous aimerions avoir des suggestions d'amélioration pour la formation. Dis-nous tout ce qui te passe par la tête !

Nous aimerions aussi avoir des suggestions d'amélioration du carnet de cuisine pour qu'il te soit réellement utile. Que faudrait-il modifier ?

*Merci pour ta participation !!
Matilde & Florian*