

Extrait du Rencontres Sociales

<http://rencontres-sociales.org/spip/spip.php?article2413>

# Manuel de cuisine populaire

- Livres et publications -

Date de mise en ligne : vendredi 11 février 2011

## **Description :**

L'ami Eric Roux, à qui nous devons "Je préfère manger à la cantine" bel "essai" sur FR3 consacré à la restauration collective, a récemment publié ce manuel pour l'Association Nationale de Développement des Epiceries Solidaires.

---

**Rencontres Sociales**

---

### **L'ami Eric Roux, à qui nous devons "Je préfère manger à la cantine" bel "essai" sur FR3 consacré à la restauration collective, a récemment publié ce manuel pour l'Association Nationale de Développement des Epiceries Solidaires.**

Petite histoire de la création du « Manuel de cuisine populaire »

En 2006, au cours d'une discussion entre Eric Roux, amoureux d'une cuisine populaire de qualité, et Guillaume Bapst, fondateur et directeur de l'A.N.D.E.S, défenseur du plaisir de faire à manger facilement, naît l'idée de concevoir ensemble un « Manuel de cuisine populaire ». Autour du plaisir et de la créativité, ils souhaitent créer un mode d'emploi pour cuisiner « en toute simplicité », de façon accessible pour tous, libéré des corvées et contraintes. C'est tout naturellement que Ferrero France, qui avait participé au financement de « La Compagnie des gourmands », les ateliers de cuisine parents-enfants créés au sein des Epiceries Solidaires du réseau A.N.D.E.S, s'associe au projet et le finance.

Novembre 2010, le « Manuel de cuisine populaire » sort.

Pourquoi ce manuel de cuisine populaire ?

Avec ce « Manuel de cuisine populaire », l'A.N.D.E.S. nous propose de redevenir les acteurs de nos comportements alimentaires.

Ce manuel propose une approche ludique et libre de la cuisine. Pas de recette à suivre au pied de la lettre, mais, au contraire, des techniques simples à comprendre, à s'approprier et à transformer. Car la cuisine populaire, qui est multiple, appartient à chacun. Ce manuel permet également de redécouvrir les produits, leurs particularités, leurs utilisations et ceux avec qui les associer. À travers six chapitres (La soupe !, La cuisson au pot, Le rôti, Le braisé tendre, Les tartes et Les gâteaux au pot), le Manuel de cuisine populaire détaille les techniques et les modèles base à décliner ensuite à l'infini.

Faire partager aux plus démunis le plaisir de faire à manger

Pour l'A.N.D.E.S, faire à manger n'est pas seulement répondre à un besoin de nourriture. C'est aussi et surtout une source de plaisir, de partage, de santé. Cuisiner et manger donnent à choisir. Choisir c'est aiguïser son savoir, son sens critique et son envie.

Dans cet esprit, l'A.N.D.E.S a apporté des solutions originales pour proposer une alimentation saine et accessible aux personnes en situation de précarité, bénéficiaires de l'aide alimentaire. Les contacts quotidiens de ses animateurs avec les épiceries solidaires et les acteurs locaux intervenant sur le champ de l'aide alimentaire, permettent de mettre en place, entre autres, des actions d'accompagnement tels que des ateliers cuisine et/ou de dégustation de produits, mais aussi des sessions de formations collectives des bénévoles sur les normes d'hygiène, de traçabilité et de sécurité alimentaire.

« Ceci n'est pas un livre de recettes. C'est beaucoup plus que cela. Car, plus que de savoir faire à manger, la cuisine est le terreau fertile des relations humaines. En cuisinant pour les autres, en partageant son repas, on discute (beaucoup), on échange (sur tout), on rit (souvent), on pleure (parfois)... bref, on vit. Il était logique que l'A.N.D.E.S soit à l'initiative de ce drôle d'ouvrage. »

Jérôme Bonaldi, Président de l'A.N.D.E.S.

Aux éditions du Menu Fretin. Sur les 10 euros du prix de vente public, 1 euro est reversé à l'A.N.D.E.S. pour ses futurs projets solidaires.