

**A** 40 ans, Renaud Defour est un cuisinier heureux. Responsable de l'association l'Atelier Cuisine Gourmande, il enseigne la cuisine avec Sylvain Joffre. L'aventure a démarré en 1997. "Lorsque j'étais employé, régulièrement, les clients étrangers me demandaient de leur apprendre la cuisine française. Ils étaient fascinés par notre gastronomie et voulaient tout savoir sur le déroulement d'une recette, la technique, le tour de main, la cuisson et les produits (canard gras, confit, foies gras...). Pour répondre à cette demande, en 1997 j'ai créé l'association. Au début j'enseignais dans les

MJC, les centres culturels et autres associations. Je donnais des cours sous forme d'ateliers. Chacun mettait la main à la pâte, il y avait un véritable échange, je ne faisais pas un monologue. Je suis convaincu que la meilleure façon de progresser en

cuisine c'est d'être acteur et non spectateur." Aujourd'hui la petite association a grandi et compte une centaine d'adhérents environ et douze postes de travail sont à la disposition des élèves. Situé au n° 2 Paul Riché à Toulouse, l'Atelier Cuisine Gourmande ne manque ni d'idées ni de projets.

"Notre objectif est de développer la gastronomie. La philosophie de la maison est l'ouverture sur le monde. A la base les gens viennent apprendre à cuisiner, mais chacun apporte ses idées et sa culture. L'enrichissement réciproque est très important pour

nous" souligne Renaud Defour avant de poursuivre. « Une autre de nos volontés est de travailler avec du matériel ménager classique afin que les personnes puissent réaliser les plats chez eux. Nous établissons nos menus en fonction des saisons et de la demande des adhérents.

Actuellement nous avons une stagiaire japonaise, Emi Hirai. Pendant un an elle va apprendre la pâtisserie française ". Altruiste, l'Atelier Cuisine Gourmande collabore également avec les hôpitaux et les centres psychiatriques en tant que prestataire de service.



De gauche à droite : Sylvain Joffre, Emi Hirai et Renaud Defour.

"Les cours de cuisine aux particuliers représentent 50 % de nos activités. Par ailleurs, nous travaillons beaucoup sur des projets pilotes, où la cuisine est utilisée comme un outil pédagogique et thérapeutique. Nous essayons d'apporter une aide aux personnes souffrant de boulimie et d'anorexie. Depuis maintenant six ans nous travaillons en étroite collaboration avec les associations Récif et I.P.E.C.A. Notre but est de redonner envie de vivre aux patients et nous les aidons à mieux manger par le biais d'activités plurisensorielles. La méthode

est simple, nous les emmenons sur les marchés afin de leur faire retrouver le plaisir des cinq sens. Ils peuvent voir, sentir et toucher les produits. Nous mettons également l'accent sur les valeurs de la table en essayant de rendre ce moment agréable et privilégié grâce aux échanges. Quant aux enfants souffrant d'obésité, nous travaillons également avec l'hôpital de Purpan. Le mercredi matin, nous accueillons ces enfants et leurs apprenons à consommer équilibré. Sur les conseils d'une diététicienne, un atelier cuisine conviviale et ludique a été mis en place. Les

cuisiniers en herbe réalisent des recettes à base de fruits et de légumes. Grâce à cette méthode, nous joignons l'utile à l'agréable : une cuisine utile, équilibrée et savoureuse. Pour nous c'est un pari réussi, nous avons su créer une osmose entre la gastronomie et une alimentation réfléchie."

Autre touche d'originalité, chaque samedi les petits réalisent un menu que les parents viennent déguster en soirée. Ils cuisinent et assurent le service. Une fois par trimestre le restaurant des enfants ouvre ses portes.

L'association qui participe à des manifestations ponctuelles, comme par exemple le Salon International de la Sécurité Alimentaire, prépare actuellement la semaine du goût qui se déroulera du 11 au 17 octobre prochain.

## SYLVAIN JOFFRE, UN CUISINIER AU GRAND CŒUR

A l'aise dans sa cuisine comme dans la vie Sylvain Joffre, 23 ans, est un cuisinier qui ne vous laisse pas indifférent car lorsqu'il parle gastronomie, on sent la passion qui l'anime.

Arrivé à l'association Culture et Gastronomie depuis peu, Sylvain Joffre épaulé Renaud Defour. Partisan de la gastronomie créative et inventive, ce jeune toulousain a travaillé pendant 5 ans chez un grand chef aveyronnais 3 étoiles. Malgré ces années passées dans la cour d'un grand, c'est en toute simplicité et avec beaucoup d'exaltation qu'il raconte son parcours et sa vision culinaire. "Après mon BEP/CAP de cuisinier à l'école hôtelière René et Bonnet de Toulouse, j'ai enchaîné sur un Bac pro à Souillac. J'ai eu la chance d'effectuer un stage de 6 mois chez Michel Bras et à la fin de mes études j'ai travaillé durant 5 saisons chez lui. Mon rôle au sein de l'association consiste à animer l'atelier cuisine et à former les particuliers. J'aime partager ma passion avec mes ami(e)s et faire plaisir aux gens. Cette frénésie pour la gastronomie je la dois à mon père et à mon frère" raconte-t-il. Son père, médecin, qui ne cuisinait pas, lui enseigne l'art de bien manger dès son plus jeune âge. De cet enseignement est né son envie de devenir cuisinier. Aujourd'hui l'enfant a grandi et avoue volontiers que la cuisine occupe une part importante dans sa vie.

"Lorsque je parle cuisine, cela englobe



tout ce qui gravite autour, comme par exemple faire les marchés. A l'association, nous travaillons essentiellement avec des légumes et fruits frais. A Toulouse, le marché de la gare est pour moi un lieu magique. On y trouve un large éventail de bons produits et d'une grande fraîcheur" explique-t-il. Période charnière de sa carrière, il espère d'ici deux ans ouvrir un restaurant avec son frère. En bon amateur de bonne cuisine, une fois par an il passe de l'autre côté de la barrière. Il parcourt des kilomètres pour apprécier et déguster les plats d'un grand chef 3 étoiles. "Cette escapade culinaire je la fais avant tout pour mon plaisir personnel et un peu de curiosité saine" souligne-t-il. En bon toulousain, il adore préparer le cassoulet et connaît l'historique de ce plat sur le bout des doigts. "Bien que la gastronomie créative me fascine, pour moi le cassoulet fait partie du pays et de mes racines ». Ajoute-t-il avec le sourire. Actuellement, Sylvain Joffre continue son bonhomme de chemin en toute simplicité et ne manque pas de projets. Quant à son cassoulet, il nous a promis de nous dévoiler les secrets de sa recette plus tard. Une affaire à suivre...

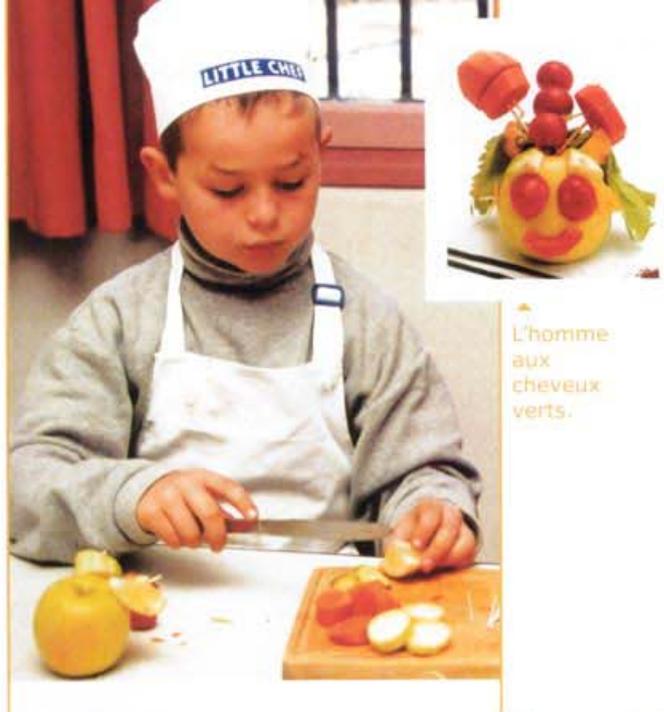
## CUISINE ET ENFANTS

*Peut-être les chefs de demain ?*

Lorsque l'on demande à un enfant le métier qu'il veut exercer plus tard, généralement il vous répond pompier, policier ou institutrice pour les filles. A la MJC du Pont des Demoiselles, la réponse diffère. Chaque mercredi, des petits toulousains jouent les apprentis cuisiniers.

Il est 14 heures et comme chaque mercredi à l'étage de la MJC, toques vissées sur la tête et tabliers ficelés autour de la taille ces chefs en herbe préparent le menu du jour. Cette après-midi là, la sculpture de fruits et de légumes et la réalisation d'une vinaigrette à base de crème fraîche sont au programme. Après une vingtaine de minutes, les premières œuvres sont exposées sur la table. "C'est un bonhomme" lance Nathan à son petit camarade. "Moi je vais faire des cheveux avec du persil" s'écrit une petite fille. Attentive aux exigences des artistes, Eve Jaumes, l'animatrice de l'atelier n'hésite pas à intervenir lorsque le chef est en difficulté. Diplômée d'état en diététique, licenciée en santé publique et en préparation d'une maîtrise dans le même domaine, à 24 ans cette carcassonnaise enseigne la cuisine sous forme ludique. "L'atelier existe depuis quelques années, je suis employée par l'association Culture et Gastronomie et je suis intervenante à la MJC. Je travaille avec des enfants âgés de 6 à 12 ans. L'activité consiste à faire apprécier et découvrir la cuisine aux enfants. Une façon pour nous de leur prouver qu'ils sont capables de réaliser des plats. Autre point important, nous essayons également de faire de l'éducation

nutritionnelle, entre autre de la prévention contre les mauvaises habitudes alimentaires. Pour ce faire différents produits sont utilisés lors d'une séance de cuisine : le fromage, les fruits ou les légumes. L'éducation se fait sous forme ludique et à la fin du cours, les petits ramènent les plats cuisinés chez eux. Ils sont très fiers de leur travail et parfois le week-end, ils reproduisent les recettes à la maison pour les parents ». Explique-t-elle. Crêpes, crumbles, gâteaux marbrés, gratins de légumes, tomates farcies... sont les différents menus que les petits cuisiniers du Pont des demoiselles ont réalisés. Calendrier oblige, pour les fêtes d'Halloween ou de l'Épiphanie, la crème de potiron et la galette à la frangipane sont au programme. Aujourd'hui l'atelier compte 12 enfants et certains suivent avec assiduité les cours depuis 3 ans.



L'homme aux cheveux verts.



Les petits chefs toulousains accompagnés d'Eve (au fond à droite) et de Valérie, directrice de la MJC.

