

Cuisine collective au Centre d'action bénévole « Les p'tits bonheurs »

lemontarvillois.com/cuisine-collective-au-centre-daction-benevole-les-ptits-bonheurs

By Le Montarvillois



Se regrouper pour cuisiner offre de nombreux avantages. C'est pourquoi le Centre d'action bénévole Les p'tits bonheurs a intégré il y a un an cette nouvelle activité dans son offre de services. Voici le portrait d'une activité qui gagne en popularité.

Qu'est-ce qu'une cuisine collective?

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec définit la cuisine collective comme: « un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (*planification, achats, cuisson, évaluation*) des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.»

«On est membre du Regroupement des cuisines collectives du Québec depuis ce printemps » affirme Marie-Ève, coordonnatrice aux programmes familles et solidarité alimentaire. C'est Karine, une des cuisinières volantes de la Table de solidarité alimentaire de la Vallée des Patriotes qui anime les groupes. Son travail consiste entre autres à aider les participants à choisir des recettes saines et économiques. Son bagage professionnel lui permet aussi de calculer le budget pour chaque recette, de s'assurer que les règles d'hygiène sont respectées et que chaque participant se sente accueilli, sans jugement.»

Ce qu'en pensent les participants

«Même quand mon budget d'épicerie est très serré, je viens à la cuisine collective. Ça me permet de préparer des plats que je ne pourrais pas me faire si j'étais toute seule» affirme une participante.

«Participer à la cuisine collective, ça m'oblige à sortir de chez-moi. Sinon, comme j'ai beaucoup de douleurs, j'ai tendance à rester toute seule. Là, je rencontre des nouvelles personnes», confie une autre participante.



Inscriptions

«Le groupe de cuisine collective des p'tits bonheurs est un groupe ouvert », précise Marie-Ève. Cela veut dire qu'un participant peut s'inscrire sans se sentir obligé de venir à toutes les fois. Le groupe cuisine une fois aux deux semaines.

Cette formule permet de rejoindre un maximum de personnes. L'an dernier, 14 personnes différentes sont venues cuisiner avec nous et ont partagé 517 portions.

Il faut préciser que le groupe s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes, à ceux qui savent déjà très bien cuisiner et à ceux qui débutent.

Il reste encore quelques places pour ceux qui voudraient rejoindre le groupe de cuisine collective. Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, téléphonez au 450-441-0807.

Marie-Ève Lépine

Coordonnatrice en sécurité alimentaire, petite enfance, personnes démunies

Centre d'action bénévole Les p'tits bonheurs

Saint-Bruno-de-Montarville

mlepine@cabstbruno.org

450-441-0807