



Une alimentation qui a du goût et procure du plaisir,
qui nous permet de grandir, vivre et vieillir en bonne santé,
qui respecte la planète et les écosystèmes qui nous font vivre,
une alimentation solidaire qui dynamise le territoire local.

**Les cuisines nourricières,
durables par nature**

Qui ses membres du Mouvement des Cuisines Nourricières ?



Le Mouvement des Cuisines Nourricières a été créé par des acteurs d'une grande diversité, qui en font sa richesse et son originalité : **cuisiniers, restaurateurs, agriculteurs, médecins, nutritionnistes, formateurs, jardiniers, animateurs sociaux**, acteurs **individuels ou associatifs**. Ils sont tous **engagés pour une alimentation durable**. Et sur tous les types de cuisine, collective ou commerciale, et bien sûr dans les cuisines faites à la maison.

Ainsi, chacun apporte ses années d'expérience, ses **expertises** et sa passion pour faire **évoluer les cuisines** dans le sens d'**une transition savoureuse et apaisée**.

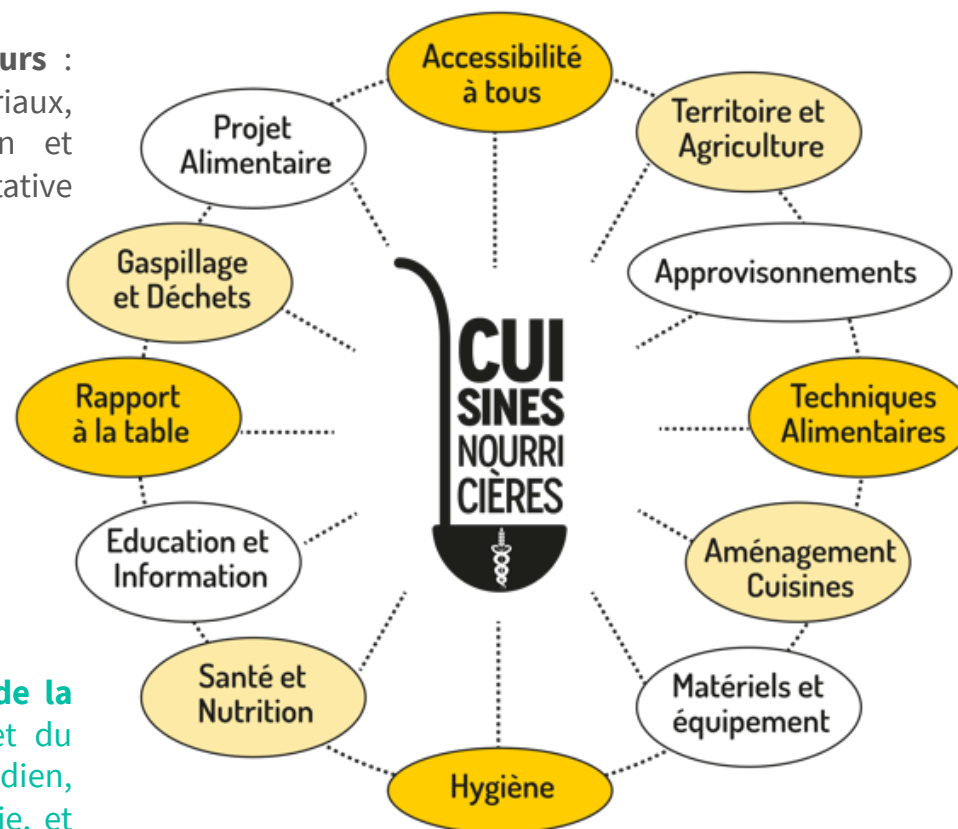


La culture alimentaire est un levier pour la transition écologique

La qualité de notre nourriture dépend de multiples facteurs : modes de culture et d'élevage, circuits courts et projets territoriaux, équipement des cuisines, hygiène pragmatique, éducation et accompagnement des mangeurs, maîtrise des coûts, qualité gustative et nutritionnelle, accessibilité socio-économique et culturelle.

Le Mouvement des Cuisines Nourricières fait le lien entre ces différents éléments qui forment un **système** à part entière. Cette approche souligne le rôle essentiel des **cuisines de tous les jours** pour nourrir les populations sur leurs lieux de vie, à la cantine ou à la maison.

Elle permet de proposer des réponses adaptées aux **enjeux de la transition alimentaire**, de **l'accessibilité**, du bien manger et du mieux nourrir. Elle promeut des **pratiques culinaires** du quotidien, bonnes pour la santé et les écosystèmes, **économiques** en énergie, et **gourmandes** pour stimuler chaque jour le **plaisir** de manger.



On cuisine pour nourrir. Reconnaître une culture culinaire légitime, c'est :

- **poser un cadre pour recueillir les savoirs et pratiques** de terrain qui apportent une véritable valeur ajoutée aux aliments animaux et végétaux, par une juste transformation, sans artifice.
- **retenir les pratiques les plus pertinentes pour leur simplicité**, leur économie, leur efficacité, leur intérêt pour le plaisir et la vitalité des mangeurs.
- **apporter une véritable autonomie** à ceux qui cuisinent, par la compréhension des pratiques, permettant d'adapter librement ces techniques à leurs contextes.
- **rendre les produits issus des sols vivants réellement accessibles** au plus grand nombre, en conciliant notamment l'apport d'une plus grande diversité végétale avec un « moins mais mieux » de viande.
- **créer ainsi les conditions culturelles d'une transition** à grande échelle des pratiques alimentaires, dans le quotidien des populations, vers des processus durables.



La cuisine est au cœur de la culture culinaire



Placer l'acte culinaire (cuisine) au centre des projets,
 lien entre une alimentation vivante et une restauration de qualité.
C'est le lien entre les terroirs, les sols vivants, les aliments produits
 et les mangeurs qui les consomment.



En résumé : La valeur ajoutée des cuisines nourricières



Une culture alimentaire libératrice,
qui redonne de l'autonomie à chacun,
à la maison, à la cantine, au restaurant

- 1 **Une nouvelle culture culinaire** : cuisiner pour nourrir au quotidien, transmettre en passant du comment au pourquoi
- 2 **Une approche et une vision systémique** : toutes les composantes de notre alimentation sont liées, du sol à l'assiette
- 3 **Une plate-forme centrale de la transition alimentaire** : la cuisine, lieu unique de transformation valorisant l'ingrédient en aliment

Une envie de transformation...?

Vous êtes :

- **élu**, qui cherchez à transformer les injonctions en opportunités (EGAlim, GEM-RCN, etc)
- **en charge d'une restauration collective**, qui souhaitez faire un diagnostic sur votre organisation, ou enrichir les pratiques de vos équipes avec des formations innovantes
- **restaurateur**, qui cherchez à repenser votre offre, vers une carte durable, locale, végétale
- **association, entreprise, particulier**, qui cherchez un accompagnement dans vos démarches de sensibilisation vers une alimentation durable, joyeuse et savoureuse

Le Mouvement peut créer du lien

Loïc Fayet

Cuisines Nourricières

Accompagnement - Formation - Animation - Conseil

06 25 32 79 74 - loic.fayet@cuisinesnourricieres.org



Ils témoignent des transformations à l'œuvre en cuisine...



«Plus économique, moins de temps en cuisine, plus de menus variés et de créativité avec les légumes du panier.»

C'est une approche de l'alimentation qui est systémique. Le Mouvement des Cuisines Nourricières, questionne et répond en même temps aux problématiques de production et de valorisation des territoires que ce soit sur le côté agricole, environnemental et citoyen. Le MCN pose la question du pourquoi et du sens sur ce qui touche de près ou de loin l'acte de cuisiner.

Une fois cette approche adoptée, c'est une vraie satisfaction: plus économique, moins de temps en cuisine, plus de menus variés et de créativité avec les légumes du panier. Ce qui est intéressant c'est la déclinaison des céréales et des légumes au quotidien. Mieux manger: plus léger, digeste, varié.

Jeanne Baur, Accessibilité alimentaire, Réseau Cocagne



«Il s'agit de faire mieux, plus simplement et en tenant le budget.»

Pour moi l'approche nourricière est une manière de considérer l'alimentation comme une réponse à un besoin primaire : manger permet de subvenir aux besoins nutritionnels du corps humain. L'approche nourricière permet par des méthodes simples et facilement applicables, de préparer des repas du quotidien goûteux, respectueux de l'environnement (plus de végétal, moins de viande) et de la santé, tout en maîtrisant les coûts. Il s'agit donc de faire mieux, plus simplement et en tenant le budget.

Cette approche permet de sortir du prisme réducteur du respect de % de produits bio par exemple. Elle englobe plusieurs paramètres qui permettent de bien manger, autrement (la qualité des produits, leur origine, l'acculturation des convives aux nouveaux produits, la revalorisation du métier de cuisinier en collectivité grâce à des formations et une réorganisation du travail...). De mon point de vue de mangeur, c'est aussi une approche qui permet une remise en cause des méthodes habituelles.

Geoffroy Bunlet, Directeur Service Enfance-Jeunesse-Solidarités, ville de Sautron (44)

« Les convives retrouvent un lien positif avec l'alimentation »

Gilles Daveau m'a parlé du Mouvement des Cuisines Nourricières (MCN), et là, j'ai trouvé des personnes dotées de compétences et sensibilités reliant tous ces paramètres qui avaient du sens pour moi. Car le MCN c'est le RESPECT : de la nature, du producteur, de l'aliment par les techniques culinaires simples et logiques, le respect du cuisinier, de la cuisinière, du mangeur, de son corps et de son esprit. Partir de ce que proposent les producteurs et cuisiner, décliner : c'est une LIBERTÉ ; un concept bien différent que de chercher une recette. J'ai maintenant trouvé mon équilibre, du sens, en étant élèveuse et en animant des ateliers cuisine du quotidien durant lesquels les convives se retrouvent d'égal à égal, retrouvent un lien positif avec l'alimentation. Le mangeur reprend les manettes sans se torturer l'esprit.

Carole Boutet, Animatrice culinaire-élèveuse, Maisons/sèvre (44)

