



## FICHE MÉMO ATELIER CUISINE VÉGÉTALE

au restau Toutes les couleurs, crédit Lara Balais

TIC TAC, la date approche et vous sentez une petite pression s'installer : *Vais-je réussir à tout bien organiser ?*

*Comment va se dérouler l'atelier ? Et si je ne sais pas répondre à certaines questions ?*

Pause ! On respire, on se détend. Proposer un atelier de cuisine végétale est une très belle initiative. Soyez fiers et fières de vous et faites preuve d'indulgence envers vous-même.

Vous êtes là avant tout pour partager un moment convivial, échanger autour de valeurs communes, faire découvrir et transmettre. Que de beaux objectifs !

Pour vous aider un petit peu dans votre organisation, voici quelques astuces qui pourront vous aider.

**A vos marques... Prêt... Partez !**

### En amont !

#### **1 - Privilégiez une recette qui vous ressemble, dans laquelle vous vous sentez à l'aise**

En choisissant une recette que vous connaissez bien et que vous avez l'habitude de réaliser, vous limitez de potentiels pics de stress en cas d'imprévus divers. Vous n'êtes pas à un concours "top chef". Ici, on s'amuse avant tout !

#### **2 - Faites une check list des aliments à acheter pour ne rien oublier**

En anticipant légèrement vos courses vous diminuez le risque de vous laisser prendre par un aléa contraignant (rupture de stock d'un aliment par exemple)

#### **3 - Vérifiez l'ensemble du matériel nécessaire**

Planche à découper, couteau, mixeur, mandoline... Assurez-vous d'avoir tous les ustensiles dont vous aurez besoin y compris pour le nombre d'invités. S'il vous en manque, ne vous précipitez pas dans un magasin pour en acheter.

Vos convives peuvent aussi amener les leurs.

Sachez aussi que les ambassadeurs d'Anciela seront ravis de vous en prêter le cas échéant :) !

#### **4- Prévoyez le déroulement de votre atelier**

Qui fera quoi ? Vous pouvez montrer certaines étapes et déléguer les suivantes à vos convives.

#### **5- Je note la recette pour pouvoir la transmettre à mes invités.**

(N'hésitez pas à utiliser notre document modèle pour y incorporer votre recette et l'imprimer)

## Pendant l'atelier !

Respirez un bon coup et restez cool !

Que vous soyez 3, 4, 6 ou 8, le but premier, c'est le partage et la convivialité.

Vous pouvez débiter l'atelier par un petit mot sur le défi, parler de votre sensibilité à la cuisine végétale, énoncer les raisons qui vous ont poussé à organiser cet événement, etc.

Par exemple, vous pouvez si vous le voulez vous inspirer de ces quelques mots :



crédit Flora Richardet

*«Je vous propose cet atelier dans le cadre du défi "Cuisine végétale", proposé par l'association Anciela et ses partenaires pour donner envie de découvrir une cuisine moins riche en viande et produits laitiers. Notre alimentation représente environ 25% de notre bilan carbone, un poids en grande partie dû à la viande et aux produits laitiers. Cela veut dire qu'on peut vraiment agir pour préserver notre climat en modifiant un peu notre assiette ! Le but de ce moment, c'est de se lancer ensemble dans une recette amie du climat, que vous pourrez ensuite peut-être faire découvrir à d'autres personnes».*

Présentez ensuite votre recette en énonçant si vous le souhaitez les lieux où vous avez acheté les aliments et les différentes étapes. Vous pouvez aussi proposer des alternatives à certains ingrédients le cas échéant.

Si un de vos convives vous pose une question à laquelle vous ne savez pas répondre, pas de panique !

Proposez-lui la documentation inhérente au défi et au besoin, transmettez lui les coordonnées d'Anciela pour que nous puissions éventuellement y répondre :)

Vous pouvez par exemple conseiller les livres de Gilles Daveau **"Manuel de cuisine alternative"** ou **"Manger moins (et mieux) de viande"** ou même les emprunter pour l'occasion à la **Médiathèque de la Maison de l'environnement**.

## Et après ?

L'atelier touche à sa fin.

Vos convives sont ravis de cette jolie expérience et s'apprêtent à rentrer chez eux.

Vous pouvez leur transmettre votre recette, imprimée avec notre modèle ou par e-mail.

Vous pouvez aussi proposer de transmettre les photos sur le groupe WhatsApp dédié et demander l'accord pour poster les photos prises sur la page du défi et sur les réseaux sociaux.

Pour conclure, vous pouvez, si vous le souhaitez, leur indiquer **comment continuer à agir pour une alimentation qui préserve notre climat et la nature**.

Vous pouvez par exemple les inviter à faire découvrir autour d'eux la cuisine végétale : en parler autour de soi, inviter des amis, partager des recettes. Quelques ressources utiles pour cela : le blog de recettes **"Clea cuisine"** et les livres de Clea, le site **«1, 2, 3 Veggie»** de l'asso Végétarienne de France.

Vous pouvez aussi mentionner des associations Lyonnaises comme **«Bellebouffe»** (alimentation écologique) et, **«Récup et Gamelles»** (cuisine antigaspi) avec qui vous pourrez continuer à apprendre et agir!

## Devenez Ambassadeur du changement

Anciela est aux côtés des personnes qui encouragent la transition écologique partout où il leur est possible d'agir : auprès de leurs amis, de leurs familles, dans leurs immeubles, leurs quartiers ou encore leurs lieux de travail... !

Rejoignez une communauté de plus de 500 ambassadeurs du changement, et profitez d'un accompagnement permanent, d'outils et de form'actions !