

Retrouver ensemble les savoir-faire et le plaisir de cuisiner

Et si le rôle de nos épiceries bio ne se limitait pas à proposer de bons produits, mais consistait aussi à transmettre des savoir-faire et l'envie de les cuisiner ?

Cuisiner : un savoir-faire qui se perd ?

Jamais nous n'avons eu accès à une telle diversité d'aliments, de recettes et de conseils nutritionnels. Pourtant, au moment de préparer le repas, revient la sempiternelle question : « Qu'est-ce que je pourrais bien cuisiner ce soir ? » Le manque de temps ou d'inspiration n'explique pas tout.

En quelques décennies, une partie des savoir-faire culinaires du quotidien s'est peu à peu perdue. Préparer des légumineuses, apprivoiser un légume inconnu, faire du pain, conserver une récolte ou accommoder des restes ne va plus nécessairement de soi. Face à l'abondance d'informations, aux conseils parfois contradictoires et à des listes d'ingrédients qu'on n'a pas toujours à portée de main, cuisiner peut même sembler compliqué.

Avoir accès à des produits de qualité ne suffit donc pas toujours à les faire entrer durablement dans nos habitudes. Un paquet de lentilles, du quinoa ou un légume inhabituel peuvent rester longtemps dans le placard si personne ne nous a montré comment les utiliser simplement.

Apprendre en mettant la main à la pâte

On trouve beaucoup de recettes dans les livres et sur les réseaux, mais rien ne remplace l'expérience : toucher une pâte pour sentir sa texture, goûter un assaisonnement, observer les étapes d'une fermentation ou apprendre à rattraper une mayonnaise ratée. L'intérêt n'est pas tant d'apprendre « la » bonne façon de cuisiner ou de manger, mais plutôt de partager des gestes, des astuces et des repères qui donnent peu à peu confiance et autonomie. Lorsqu'on connaît mieux les ingrédients et qu'on maîtrise quelques techniques de base, on ose davantage improviser des recettes simples en utilisant ce qu'on a sous la main.



L'Assiette d'Alex, atelier culinaire

Retrouver le plaisir de cuisiner ensemble

Cuisiner ensemble permet aussi d'échanger des astuces sur des questions très pratiques : par quoi peut-on remplacer un ingrédient manquant ? Comment s'organiser quand on rentre tard ? Comment faire apprécier les légumes aux enfants ? Quelle quantité préparer et comment conserver les restes ?

Cuisiner, c'est aussi goûter, sentir, expérimenter, discuter et partager. Autour d'un plan de travail, les générations, les cultures et les expériences se rencontrent. Chacun peut apporter une astuce, une recette familiale ou une autre façon d'utiliser un produit.



Cette convivialité est essentielle à la transmission. Lorsqu'on a pris plaisir à préparer et manger ensemble, on a souvent plus envie de recommencer à la maison. Une alimentation saine et équilibrée a plus de chances de s'installer dans la durée lorsqu'elle rime avec plaisir et gourmandise, tout en restant accessible et adaptée à la vie réelle.



L'Assiette d'Alex, atelier culinaire

Créer des liens avec celles et ceux qui produisent

Les ateliers culinaires offrent également l'occasion de rapprocher producteurs et consommateurs. Derrière une farine, une huile, un légume ou un œuf se trouvent un métier, un terroir, un engagement, un savoir-faire. Rencontrer celui ou celle qui le produit permet de mieux comprendre sa qualité, sa saisonnalité, son prix et la meilleure façon de le cuisiner.

Le producteur, de son côté, découvre les questions et les attentes de ceux qui achètent ses produits. Cette rencontre redonne un visage à l'alimentation et crée un lien que l'étiquette, même très complète, ne pourra jamais remplacer.



Marc Ballat (producteur fruits et légumes) et Simon Dispa (Al'Binète)

Un magasin comme lieu de vie

Dans cette perspective, le magasin bio peut être davantage qu'un lieu d'achat. Il peut créer de véritables passerelles entre les produits, ceux qui les cultivent ou les fabriquent, et ceux qui les cuisinent et les dégustent. Ateliers pratiques, rencontres avec des producteurs, dégustations et échanges autour d'une grande table prolongent alors naturellement le travail réalisé dans les rayons. On n'y vient plus seulement chercher de bons ingrédients, mais aussi des idées, des gestes simples et l'envie de passer en cuisine.

Les ateliers des Binètes

Rencontrez nos producteurs, cuisinez, goûtez, rigolez et partagez !

LA GRANDE TABLÉE D'AUTOMNE - 22/10

Cuisine de saison, dégustation d'huiles liégeoises et conseils pour bien les choisir.

VOTRE PAIN AU LEVAIN MAISON - 12/11

Une méthode sans prise de tête avec utilisation de farines locales.

VOTRE CHOUCROUTE MAISON - 9/12

Pour les fêtes ! Lactofermentation, dégustation de vins nature et accords gourmands.

19h à 21h30

HALLES BINÈTE, 71/A BLVD JEAN DE WILDE, 4000 LIÈGE - 0486 61 87 71

WWW.ALBINETE.BE

25€
PAR ATELIER



Hélène Wacquier
Liège - et en ligne
Nutrithérapeute

Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé. Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo. Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71
helene@living-nutrition.be www.living-nutrition.be