



La Tablée  
des Chefs

## ★ LES ★ BRIGADES CULINAIRES

### ***Le programme Les Brigades Culinaires***

Pour continuer dans la lignée des Ateliers du Frère Toc (AFT), offerts depuis six ans à plus de deux mille jeunes, La Tablée des Chefs a créé le programme des Brigades Culinaires. Composé également de 24 ateliers, ce programme se décline sur toute l'année scolaire. Il permet de faire vivre aux jeunes des activités remarquables et passionnantes dans le cadre scolaire. L'école n'est plus seulement associée aux cours obligatoires, aux professeurs et aux examens, mais cette dernière devient pour tous une source d'épanouissement. Les Brigades Culinaires représentent une belle image de cohésion sociale, d'ouverture au monde et de découvertes gustatives. Par cette nouvelle approche nous voulons rendre accessible la formation culinaire à plus de jeunes encore.

### ***Pourquoi faire de la formation culinaire dans les écoles secondaires ?***

Depuis dix ans, les cours d'économie familiale n'ont plus cours en secondaire 2. Le transfert de connaissances culinaires auprès des jeunes ne fonctionne plus dans certaines familles. Les programmes de formation culinaire de La Tablée des Chefs permettent de remédier à ce retrait et d'anticiper ainsi les pertes de connaissances et de compétences culinaires des générations futures. Une étude de l'Agence de la santé publique du Canada montre que la transmission de ces connaissances et compétences permet de combattre la future dépendance à l'aide alimentaire. De plus, une étude réalisée par Secondaire en spectacle dans les écoles secondaires montre que les adolescents demandent des projets et des activités sur le thème de la cuisine et des aliments.

### ***Qu'est-ce qu'une brigade culinaire ?***

Une brigade est formée de 4 à 5 jeunes (chaque école participante aura un groupe de 16 à 20 jeunes afin de former 4 à 5 brigades par école) branchés sur leur alimentation. Ils sont gourmands, curieux et ils aiment cuisiner et explorer les différentes cultures culinaires ! Ces derniers veulent partager leur passion pour les aliments et la cuisine. Et ils sont contagieux ! Ils sauront inspirer d'autres jeunes de leur école à reconsidérer leur alimentation et découvrir autre chose que ce qu'ils connaissent déjà!

### ***Que vise ce programme de Brigades Culinaires ?***

Il vise d'abord à développer l'autonomie alimentaire par l'apprentissage de techniques culinaires lors des ateliers cuisine. Il diffuse les principes de saine alimentation au sein de l'école par les défis et sensibilise les jeunes à la dimension sociale de l'alimentation. Les jeunes des Brigades Culinaires impliquent aussi les autres jeunes de l'école de la vie scolaire avec trois grands défis mobilisateurs, qu'ils mettent en place, qu'ils coordonnent et qu'ils animent.



La Tablée  
des Chefs

# ★ LES ★ BRIGADES CULINAIRES

**Clientèle cible :** Les jeunes du secondaire régulier, du niveau I à V. Le programme est offert dans toutes les écoles secondaires publiques du Québec, mais nous favorisons celles qui ont un indice de défavorisation situé entre 7 et 10. En septembre 2014, ce sont 45 écoles des régions de Montréal, Laval, Capitale-Nationale, Montérégie, Laurentides, Mauricie, Estrie, Bas-St-Laurent, Outaouais, Abitibi-Témiscamingue et du Saguenay-Lac-St-Jean qui ont participé au projet. L'objectif est de diffuser le programme dans 200 écoles partout au Québec d'ici 5 ans. Une trentaine de chefs-formateurs anime présentement les ateliers et partage leur passion pour la cuisine.

**Les Brigades Culinaires c'est 20 ateliers culinaires pratiques et 3 défis pour apprendre à cuisiner et approfondir des notions culinaires et nutritionnelles qui se déroulent en parascolaire entre octobre et mai.**

- ✓ **3 grands défis** construits autour de 3 grands axes (social, saine alimentation et multiculturel) ;
  - **Social :** Les brigades préparent une grande corvée alimentaire pour ensuite offrir les fruits de cette corvée à un organisme de la région qui s'engage à les redistribuer aux familles dans le besoin.
  - **Saine alimentation :** Les brigades doivent réinventer une collation nutritive qu'ils aimeraient voir au menu de leur cafétéria et la présenter au jury/goûteurs afin qu'ils déterminent la collation gagnante selon des critères de saine alimentation. Cette collation gagnante pourrait se retrouver au menu de la cafétéria comme produit « vedette » durant le mois de la nutrition, en mars.
  - **Multiculturel :** Les brigades organisent une foire multiculturelle. Les brigades doivent choisir un pays, cuisiner des recettes en lien avec le pays et les présenter à l'ensemble des jeunes de l'école afin de leur faire découvrir de nouvelles saveurs.
  
- ✓ **1 grande compétition** – Le Combat des brigades !
  - Une compétition de type « Iron chef » dans l'école où les brigades doivent élaborer un plat avec les ingrédients d'un panier surprise. Un jury devra déterminer la brigade gagnante de leur école.
  - **Les finales régionales et la Finale provinciale de type « Iron chef »**  
C'est les finales régionales qui détermineront les 4 meilleures brigades du Québec qui participeront à la Finale provinciale animé par Ricardo en mai 2015!

## Les objectifs du Programme :

- ✓ Transmettre des connaissances et des compétences culinaires et nutritionnelles aux jeunes.
- ✓ Permettre aux jeunes de devenir des agents de changement, des «leaders alimentaires» dans leur milieu et les impliquer au cœur de la démarche de saines habitudes de vie dans leur école.
- ✓ Impliquer les élèves dans la vie scolaire de l'établissement à travers des défis culinaires.
- ✓ Sensibiliser les jeunes à la diversité alimentaire à travers des différentes cultures, les impliquer activement face à la saine alimentation dans leur école et leur faire réaliser les besoins des organismes de dépannage alimentaire de leur communauté.
- ✓ Sensibiliser les jeunes à la saine alimentation et à l'éventuelle prise en charge de leur alimentation et développer leur autonomie alimentaire pour, dans certains cas, combattre une éventuelle dépendance à l'aide alimentaire.

## Votre engagement :

- Fournir un local de cuisine équipé (au moins 2 fours, 8 ronds de feux, 1 frigo et 4 grands comptoirs) et le matériel de cuisine nécessaire. (liste complète dans le formulaire d'inscription)
- Mandater un accompagnateur motivé qui assurera une discipline, aidera les élèves lors des ateliers (20 X 2h) et coordonnera les trois défis (3 X 5h) pour une charge de travail maximum de 55h sur l'année.
- Prévoir un budget de 1000\$ pour assurer une partie des frais de nourriture
- S'assurer d'avoir au minimum 16 jeunes inscrits dans le programme (max 20)

## Notre engagement :

- Fournir un chef-formateur engagé par La Tablee des Chefs
- Fournir le matériel promotionnel (tabliers, cahiers de recettes, affiches, etc.)
- S'assurer de l'accompagnement et du suivi tout au long de l'année

Pour inscrire votre école, visitez notre plateforme web [e-learning.tableedeschefs.org](http://e-learning.tableedeschefs.org)

N'hésitez pas à communiquer avec Yoni Bélanger, Coordinatrice des Brigades Culinaires ou François Desroches, Directeur Formation culinaire de La Tablee des Chefs pour toute question au (450)748-1638 poste 309 ou par courriel :

[Yoni.belanger@tableedeschefs.org](mailto:Yoni.belanger@tableedeschefs.org)

[Francois.desroches@tableedeschefs.org](mailto:Francois.desroches@tableedeschefs.org)

**Les Brigades Culinaires est une initiative de La Tablee des Chefs, rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de**

