

Projet «Dans la cuisine» porté par l'association Artimots

Association Artimots - W811002471 – Siren 510 420 805 - Depuis 2008 - Le Village - 81150 Fayssac



Présidente : Madame Marylène Mas, née le 16 juin 1977, Nationalité française, professeur des écoles, **Spécialisée dans la grande difficulté scolaire.**

Secrétaire : Madame Marjorie Planty, Née le 26 février 1977 à Albi, Nationalité française, Professeur des écoles, **Maître formatrice pour enseignant**

« Enseignante depuis plus de 17 ans, issue du monde paysan, je fais le constat, année après année, que de plus en plus d'élèves (et leurs parents) s'éloignent d'une alimentation simple, saine et régulière. De par ma tradition familiale, je pratique la transformation et la conservation d'une grande partie de notre alimentation. Et chaque fois le même constat s'impose quand je partage ces moments et ces aliments avec des amis : « C'est bon, c'est plein de saveur ! C'est quoi ta recette ? ». C'est cette simplicité et cette saveur retrouvée que je veux pouvoir partager avec le plus grand nombre. Sachant, qu'à leur tour, ils la partageront avec d'autres ! »



Pascal Crépin, bénévole et futur animateur des ateliers.

53 ans, ancien écrivain biographe pour les particuliers. Passionné par la transmission des savoirs et la cuisine simple, de saison, savoureuse et conviviale. *«Je souhaite, à mon échelle, participer à ce grand mouvement de prise de conscience écologique actuel en formant et en informant sur les moyens simples à mettre en œuvre pour retrouver le goût d'une vrai et saine cuisine de saison de qualité et de proximité».*

Objectifs

Cette association a pour but de promouvoir et/ou de favoriser

- La cuisine traditionnelle et la cuisine de tous les jours et leurs méthodes de conservation
- Le zéro emballage et le zéro déchet
- Les produits et producteurs locaux bio ou raisonnés
- Les produits de saison
- Les gestes d'antan et le bon sens alimentaire
- Les achats groupés
- La convivialité et le lien social autour d'une alimentation de qualité

En règle générale, toute action permettant à chacun de se réapproprier son alimentation.

(Article 2 des statuts)

Savoir-faire & faire savoir



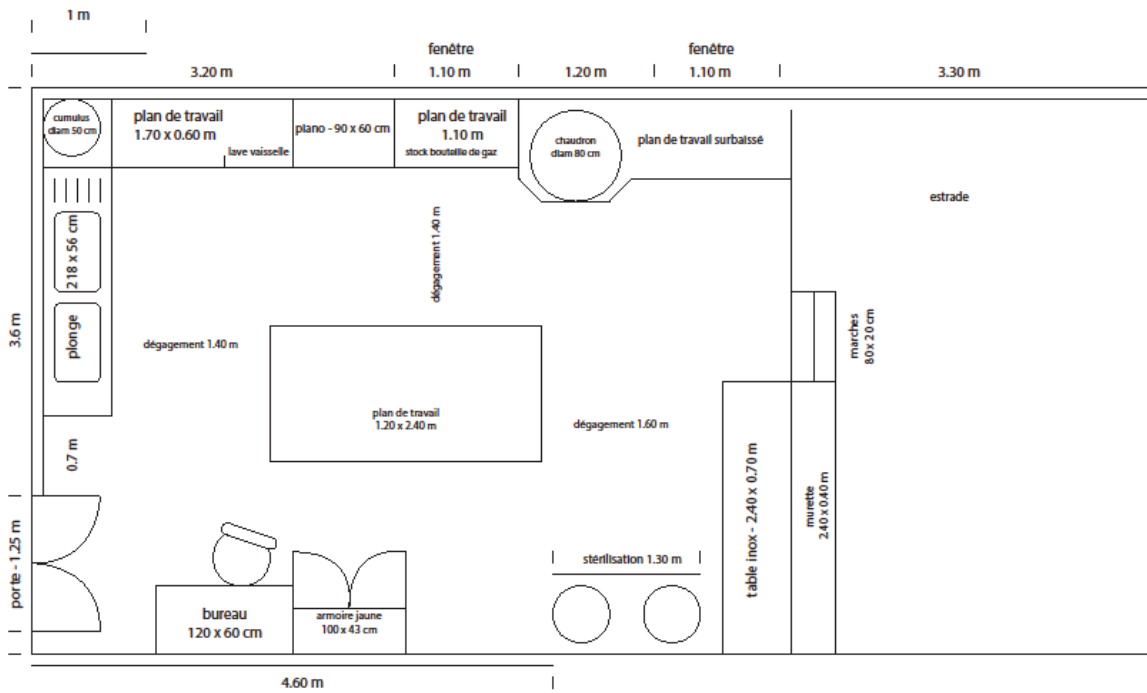
«Dans la cuisine» propose

- des **ateliers thématiques** (d'une demi-journée à deux jours), pendant lesquels les adhérents pourront concevoir, transformer, cuisiner et conserver les aliments
- l'utilisation de «la cuisine» pour **transformer et conserver** sa propre production
- des **ateliers pédagogiques** (gratuits) à destination des scolaires et des publics les plus éloignés des problématiques alimentaires et leur corolaire : santé, obésité, etc...
- des ateliers avec **intervenants extérieurs** sur des thématiques spécifiques : faire ses produits ménagers, les bases de la pâtisserie maison, découverte des vins natures et/ou bio du terroir gaillacois, etc... Et toutes les idées qui nous seront proposées...

Un lieu



Atelier de 55 m² à Fayssac (81150), en cours d'achèvement. Mis gracieusement à disposition de l'association



Actions auprès des « scolaires »



° Demi-journée découverte de la cuisine et de la permaculture. Dans le cadre d'une convention annuelle, possibilité d'utiliser des ml de potager, d'y travailler des légumes de saison (plans et graines bio fournis par l'association) et de suivre l'évolution des plantations jusqu'au stade final : la récolte, la transformation et la conservation.

° Ateliers transformation des légumes issus du potager.

° Formation au recyclage « naturel » en utilisant le compostage « maison » et le poulailler. Objectif : zéro déchet ! Les bocaux fournis par l'association sont consignés.

° Journée de rencontres avec les partenaires de l'association, visites de fermes et d'élevages locaux.

Retrouver les gestes et le « bon sens » de nos grands-parents



Journée, demi-journée tout public (payante).
(Confitures, pâtés, canards gras, légumes d'été, pâtés végétaux, saucisses, cochons, etc...)



Exemple d'atelier journée d'été, journée légumes

Des cageots de tomates à transformer en tomata (sauce tomate). On peut même s'amuser à fabriquer du ketchup. Aussi bon que celui des supermarchés mais avec beaucoup moins (que dis-je, pas du tout) de cochonneries dedans...

Préparation et cuisson de la viande pour de la bolognaise maison. Et, bien entendu, les courgettes, les aubergines pour la fameuse ratatouille. Entre deux, épluchage et cuisson de 10 kilos d'oignons pour fabriquer des petits pots de confits, pour finir avec quelques recettes de caviar d'aubergines et autres douceurs estivales, si agréables à retrouver tout au long de l'année.

Impact sur l'économie locale

Favoriser et faire connaître les acteurs locaux (50km) en bio et/ou raisonné : maraichers, éleveurs, producteurs de fruits, vigneron... Achats groupés, rencontres, visites de ferme, journée portes ouvertes...

Ecologie

Zéro déchet, bocaux consignés, travail avec des producteurs bio et/ou raisonnés, circuit court, permaculture = zéro phyto, économie d'eau...

Merci d'avoir pris le temps de découvrir notre projet.

Marylène Mas / Présidente

05 63 57 19 69 - artimots@wanadoo.fr - www.facebook.com/danslacuisinedefayssac
www.danslacuisine.org

