

## Apprendre à cuisiner



**Apprendre à cuisiner, c'est simple ! On peut, bien sûr, le faire seul chez soi devant un livre de recettes ou devant sa tablette mais, rien ne remplacera l'apprentissage des gestes et des techniques lors d'un atelier culinaire donné par un professionnel.**

Au centre CAF, nous sommes une dizaine autour de l'îlot central, je suis le seul garçon à participer. L'égalité n'est pas encore une réalité dans les cuisines familiales. Ce n'est pas une surprise mais, c'est toujours regrettable.

Chaque participante a donc son tablier, certaines se sont déplacées avec leur propre couteau au cours de cuisine donné par Jacky Crespeau dans le cadre d'atelier proposé par l'Accueil Ville de France (AVF) de Vendôme. Au menu ce samedi matin comme à chaque cours une fois par mois, une

entrée, un plat principal et un dessert. Aujourd'hui 16 novembre, nous commencerons par la confection de tapenades apéritives puis un poulet au citron vert et, enfin, un gâteau du Limousin comme dessert. Une ambiance conviviale, chacun pouvant poser les questions qu'il souhaite, tout le monde est détendu. Nous observons les gestes techniques de l'ancien chef et traiteur, bien connu des Vendômois. C'est avec attention qu'il distribue les rôles d'épluchage de légumes et de cuisson des aliments. Les groupes se forment, ça papote et rigole tout en étant attentif aux conseils donnés par Jacky. L'utilisation du robot est également de la partie.

«*Il faut être généreux en cuisine, ne pas hésiter à mettre du beurre*» martèle le chef qui, en début de séance, a donné les trois recettes en photocopie à chaque participant. C'est un cours où tout le monde participe ensemble à l'élaboration du menu. Le nombre de parts étant prévu à l'avance, chacun repartira avec sa part, tapenade, poulet et gâteau. Un moment délicieux dans tous les sens du terme, fait de partage dans une ambiance familiale. La prochaine session sera sur la préparation d'un repas festif, des plats d'actualité en somme.

**Lors de la prochaine session les plats proposés :**

Soufflé d'huîtres pochées, raviole d'huître concombre et la traditionnelle bûche de Noël à la mousse de fruits et au chocolat.

Samedi 20 décembre, à partir de 9h, inscription obligatoire au préalable à l'AVF 02 54 77 02 90 ou [avfvendome@orange.fr](mailto:avfvendome@orange.fr)