

INNOVONS COLLECTIVEMENT

V2030

VALCOURT2030.ORG

CUISINER LE VIVRE-ENSEMBLE : UN GUIDE POUR DES ACTIVITÉS CULINAIRES INTERCULTURELLES

Un partage de bonnes pratiques issues de l'expérience en milieu rural de Valcourt 2030



Avec la participation financière de :

Québec

Contributions

Ce guide a été rendu possible grâce à la contribution de plusieurs personnes, que nous remercions chaleureusement pour leur travail et leur engagement :

- Les bénévoles anciens et actuels du comité Attractivité et rétention de la population et du comité interculturel Bienvenue – Région de Valcourt ainsi que les partenaires locaux et régionaux ayant participé aux actions de ces comités ;
- Kevin Bombardier, directeur général de Valcourt 2030 ;
- Virginie Dubois, agente de rapprochement interculturel à Valcourt 2030 ;
- Coralie Duplessis, agente de documentation et d'animation du volet interculturel à Valcourt 2030 ;
- Josée Bélanger, première coordonnatrice de Valcourt 2030 ;
- Les partenaires financiers de Valcourt 2030 : Ville de Valcourt, Canton de Valcourt, Fondation J. Armand Bombardier, Bombardier Produits récréatifs (BRP), Caisse Desjardins du Val-Saint-François, Cordé Électrique, Lemay Outillage, SET47 et Trisotech.

Nous tenons également à remercier les personnes suivantes pour leur témoignage au sein du comité interculturel de Valcourt 2030 : Nadia Morin, résidente de Bonsecours ; Intissar Litaiem, de Valcourt, originaire de Tunisie ; Kassoum Touré, de Valcourt, originaire du Mali ; Lina Xu, de Valcourt, originaire de Chine ; Jhonatan Sanchez, de Valcourt, originaire de Colombie.

Rédaction : Alexandra Gilbert

Révision linguistique : Marc Paré

Graphisme : Marie-Hélène Thébault, Tbo Graphisme

Ce guide a été réalisé grâce à la participation financière du ministère de l'Immigration et de l'Intégration, dans le cadre de notre projet *Intégrons collectivement : éduquer pour favoriser le vivre-ensemble*.

TABLE DES MATIÈRES

Mot du directeur général
04

Introduction
05

Les ingrédients du succès
06

Recettes et rencontres d'ici et d'ailleurs

Repas communautaires
08

Ateliers et cuisines collectives
10

Événements festifs et culturels
13

Activités éducatives et sorties découvertes
14

Cuisiner le vivre-ensemble au quotidien

Cinq leçons apprises de l'activité de cuisine
15

Exemple d'application : Cuisine avec ton monde – édition Colombie
17

Explorez nos outils pédagogiques !
17

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



Chère lectrice,

Cher lecteur,

Le volet culinaire s'est rapidement imposé dans la vie du comité interculturel comme un élément naturel pour créer l'occasion ou prolonger le plaisir d'être ensemble. Rien d'étonnant à cela : la cuisine rassemble, ouvre l'appétit autant qu'elle nourrit la curiosité, et s'intègre facilement à tous les types d'événements. Ces expériences gourmandes simples, vivantes et chaleureuses stimulent la mobilisation des gens dans une foule d'activités – surtout dans un contexte où le temps est si précieux. Quoi de mieux qu'une proposition incluant le nécessaire pour casser la croûte en bonne compagnie ?

Notre première activité, une rencontre de style « cinq à sept » sur les expressions québécoises, a confirmé l'efficacité de la formule : les quelques bouchées offertes par le comité interculturel pour encourager la participation ont suffi à mobiliser le groupe ! Plus tard, quand il a été question d'une initiation au patin sur glace, les participants/bénévoles ont rapidement proposé l'idée d'un repas partagé pour compléter la journée. Ils et elles ont ainsi trouvé un incitatif pour convaincre les moins sportifs de se joindre à eux !

Au fil des années, plusieurs formules ont vu le jour. Des rencontres intimes autour d'un plat typique jusqu'aux grands rassemblements festifs, en passant par la préparation en commun de repas à savourer en groupe et les fameux repas-partage (*potlucks*) où l'on se retrouve, en fin de compte, avec beaucoup trop de nourriture pour le nombre de participants et participantes, toutes avaient le même fil conducteur : créer des ponts entre les cultures à travers le plaisir de goûter et de partager.

Je vous invite à aborder cette lecture comme une discussion autour d'une table, où nous vous présentons le meilleur de ces expériences, avec des pistes à explorer… et d'autres à éviter, avec quelques anecdotes sur certains points importants ! Comme pour toute bonne recette, la réussite réside dans l'adaptation : ajustez la formule selon les préférences de vos convives, les ingrédients à votre disposition et les saveurs uniques de votre communauté !

Puissent ces pages éveiller votre gourmandise et nourrir le vivre-ensemble.

Avec valcourtoise, je vous souhaite de dévorer ce guide… avec appétit !

Kevin Bombardier
Directeur général de Valcourt 2030



INTRODUCTION

UNE TABLE POUR SE RENCONTRER

La cuisine est un langage universel. Se nourrir répond à un besoin fondamental commun à tous les peuples, mais il s'agit bien plus que d'un acte vital : il forge la mémoire et le vivre-ensemble. Chaque génération lègue à la suivante un patrimoine que refléteront ses traditions culinaires.

À travers sa cuisine, une société se raconte.

Partout à travers le monde, l'accueil manifeste la joie de faire goûter à l'autre une boisson de son pays, un mets typique, une épice indigène. Faire découvrir la tourtière à un nouvel arrivant ou une nouvelle arrivante, ou le poulet au beurre à sa nouvelle communauté, c'est ouvrir une fenêtre sur toute une culture ! L'hospitalité et la convivialité, inhérentes à la cuisine, ont naturellement inspiré le comité interculturel d'accorder une place de choix aux plaisirs de la table dans ses rencontres. Ne dit-on pas qu'au Québec, les *partys* de cuisine ont la cote ?

Cette série de guides relatant l'expérience concrète du comité interculturel de Valcourt 2030 s'adresse à toute personne ou organisation désireuses de soutenir ou de créer un comité d'intégration dynamique et inclusif en milieu rural ou semi-rural, où les services du domaine de l'immigration et des relations interculturelles sont moins nombreux qu'en milieu urbain. Le précédent guide *Accueil, intégration et vivre-ensemble : naissance d'un comité interculturel* décrit les bonnes pratiques de création d'un comité interculturel en milieu rural. Cuisiner le vivre-ensemble est le premier d'une série de quatre guides qui rendront compte de la mise en œuvre d'activités dans différents domaines : cuisine et alimentation, arts, sports et fêtes thématiques.

Depuis sa naissance en 2014, l'organisme Valcourt 2030 s'est imposé comme un véritable pivot de la vitalité locale. Créé par un groupe d'acteurs de différents milieux qui souhaitaient cheminer vers une vision commune du développement économique, social et culturel de la ville de Valcourt, l'organisme, soutenu par des partenaires du milieu, des organismes et des bénévoles, chapeaute depuis 2019 le comité interculturel Bienvenue – Région de Valcourt.

Finalement, il faut rappeler que les initiatives présentées dans ce guide ont fonctionné dans le contexte spécifique de la région de Valcourt. Vous y trouverez les ingrédients clés d'une recette… qu'il vous faudra adapter !

Quand j'ai participé à mes premières activités de rapprochement interculturel avec Valcourt 2030, j'habitais la région depuis quelques années seulement. Je cherchais alors à nouer des liens et à m'impliquer dans ma nouvelle collectivité. J'ai trouvé dans les projets de Valcourt 2030 un espace d'accueil et d'appartenance, mais aussi toutes sortes d'occasions de créer, d'innover, d'aider et d'agir favorablement sur mon milieu dans le plaisir et la simplicité.

Nadia Morin





LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS

Je cuisine pour partager, pas seulement pour nourrir. À travers chaque plat, je transmets un morceau de la culture tunisienne : ses épices, sa générosité, ses traditions et la chaleur de ses tables familiales. La cuisine est mon langage pour raconter d'où je viens et ce qui me tient à cœur. Vos retours sont précieux, car ils me permettent d'évoluer et de continuer à offrir le meilleur de la Tunisie, avec amour et authenticité.

Intissar Litaiem



Toute activité citoyenne repose sur un savant mélange d'ingrédients humains. Les projets culinaires mis sur pied par le comité interculturel, portés par des gestes simples – accueillir, écouter, goûter, apprendre et même aider –, créent espace informel, démocratique et sécuritaire, propice à l'ouverture et à la rencontre avec l'autre. Les effets collectifs sont immenses.

Quand une personne immigrante intègre un nouveau milieu, elle se trouve d'abord un logement et après… elle se fait une bonne épicerie ! Mais ses habitudes alimentaires diffèrent souvent de celles de sa communauté d'accueil. Elle doit apprivoiser un environnement méconnu, où les produits familiers sont rares et coûteux. L'adaptation à cette réalité peut être difficile. Dans certaines régions rurales, l'existence de déserts alimentaires, c'est-à-dire de secteurs où l'accès à des aliments diversifiés, sains et abordables demeure limité, accentue ces enjeux. L'absence de transports publics, l'éloignement des commerces des habitations ou encore le manque d'épiceries d'importations deviennent alors de véritables obstacles à une alimentation satisfaisante sur le plan identitaire.

Le volet culinaire s'est donc intégré tout naturellement à une multitude d'activités du comité. Dès la toute première rencontre, le cinq à sept Expressions québécoises, l'argument gourmand a su attirer une bonne participation. On a dit : « Les collations sont fournies, joignez-vous simplement à nous, pas de casse-tête ! » Rien de plus mobilisateur que la promesse d'un bon repas : tout le monde mange, pas toujours les mêmes choses, mais personnes arrivantes autant que résidentes de longue date prennent un repas ensemble. La cuisine a servi de pédagogie dans l'apprentissage du français : comprendre des expressions comme « lâche pas la patate », « tomber dans les pommes » ou « assaisonner au goût », pour doser certaines épices – même le sel et le poivre dans un pâté chinois ! – devient un joyeux prétexte pour échanger et s'amuser.

DERRIÈRE CETTE SIMPLICITÉ TANGIBLE SE CACHENT LES VALEURS FONDAMENTALES DE VALCOURT 2030

✔ L'inclusion

Pour Valcourt 2030, inclure consiste à créer un espace où toute personne, peu importe ses origines, son âge ou ses habitudes alimentaires, se sent bienvenue. Cet aspect d'accueil suppose le souci d'offrir des plats adaptés à divers régimes alimentaires d'ici ou d'ailleurs (végétarien, halal, sans allergènes), l'encouragement à contribuer selon ses moyens, l'aménagement d'un lieu accessible et convivial. Il importe aussi de répartir les tâches culinaires entre les hommes, les femmes et les groupes d'âge !

✔ Le partage

Au-delà des recettes, c'est le vécu que l'on exprime autour des casseroles. Un simple repas peut devenir un moment d'apprentissage mutuel et témoigner la tradition et la mémoire d'un pays : on y découvre non seulement des plats, mais aussi et surtout les souvenirs et les histoires des personnes qui les préparent.

✔ L'accès

En milieu rural, les distances sont grandes, les sources d'approvisionnement limitées et les lieux de socialisation peu nombreux. C'est pourquoi il faut rechercher la simplicité, qui facilitera l'accès des nouveaux et anciens membres de la communauté aux d'accueil aux activités culinaires : privilégier des ingrédients disponibles localement, alléger les coûts pour favoriser la participation et répartir équitablement les tâches de préparation et d'achat.

✔ La curiosité

Voilà l'ingrédient magique ! La curiosité transforme une simple rencontre culinaire en moment de dialogue interculturel. Comme il s'agit parfois d'une première expérience en cuisine pour certains ou certaines, elle génère des apprentissages et nécessite une certaine adaptation. Il faut donc enseigner certains éléments comme l'utilisation d'outils ou les normes d'hygiène et de salubrité pour la préparation des aliments.

SUSCITER LA CURIOSITÉ DES TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS ÉTRANGERS

Avec une activité socio-économique très axée sur l'industrie, Valcourt attire son lot de travailleuses et travailleurs aux profils variés, en fonction de ses besoins spécifiques. Les ateliers portant sur la « cuisine équitable » ont suscité un intérêt notable autant dans la communauté d'accueil que chez les nouveaux arrivants. D'où provient ce que nous mangeons ? Quelle est notre empreinte écologique ? À quoi ressemblent les conditions de travail des producteurs et productrices ? Cette activité a généré de vives réactions et a atteint son objectif de sensibiliser les personnes participantes à l'impact social de leurs habitudes de consommation. Par exemple, des échanges ont sensibilisé un groupe à des notions telles que le recyclage et le compostage, pratiques qui s'intègrent désormais dans la vie quotidienne.





RECETTES ET RENCONTRES D'ICI ET D'AILLEURS

Il existe mille et une façons de rassembler les gens autour d'une table. Selon le contexte, les ressources disponibles, les propositions citoyennes et l'évolution du comité, différentes formules ont été adoptées par Valcourt 2030. Certaines font désormais partie des traditions de la communauté !

REPAS COMMUNAUTAIRES

Repas-partage, pique-niques ou soupers thématiques : ces formules simples et conviviales se greffent facilement à toute activité. La visée éducative du comité interculturel Bienvenue – Région de Valcourt a révélé sa pertinence au regard des différents parcours et origines des convives ; en effet, la diversité culinaire exige de composer avec les restrictions alimentaires, les croyances et les choix personnels. À cet égard, le fameux repas-partage constitue un formidable outil pédagogique en vue du rapprochement interculturel.

Au début, chacun et chacune déposaient leurs plats sur la table sans trop y penser. Puis, certains participants ont commencé à noter les ingrédients et l'origine des recettes, éveillant la curiosité. Les croyances entourant la consommation de viande de porc, par exemple, ont été abordées spontanément autour de la table. L'occasion d'expliquer l'origine de cet interdit, tout comme celle de raconter l'importance de l'industrie porcine dans l'économie agroalimentaire du Québec, ont favorisé une grande ouverture : un individu qui ne mange pas de porc ne peut pas reprocher à un autre d'aimer les « p'tites saucisses enrobées de bacon », et inversement !

Les échanges des repas communautaires sont marqués de réciprocité : la communauté d'accueil offre ses plats typiques et les nouveaux arrivants font de même. Cette mutualisation revêt de l'importance dans un contexte où certains résidents et résidentes de longue date éprouvent de la difficulté à apprivoiser la diversité ; l'intérêt porté à la culture d'ici les réconforte. Chacun et chacune découvrent que la différence peut enrichir la table, sans obligation de goûter, toujours dans le respect.

> Se rassembler, ça m'a permis d'oublier que je venais d'ailleurs. Avec toutes ces personnes autour de toi, là, il y a du positif.
>
> *Kassoum Touré*



Jamais nous n'avons manqué de nourriture lors d'un repas-partage, bien au contraire ! Les convives se montrent toujours très généreux, ils et elles contribuent avec la fierté de faire partie de cette collectivité ! Un repas-partage génère plus que des excédents de nourriture à rapporter à la maison : il laisse le souvenir des discussions et du moment partagé. D'ailleurs, la notion de répartition de ces excédents – afin d'éviter le gaspillage – se retrouve dans plusieurs cultures. Il faut inviter les gens à apporter leurs contenants vides !

La contribution collective peut aussi se décliner de façon plus légère lors de certaines activités, comme une pause pique-nique pendant une randonnée. L'idée n'a pas émané des organisateurs : les participantes et participants eux-mêmes ont apporté dans leur boîte à lunch de quoi partager spontanément avec le groupe, transformant ce simple repas en un moment d'échange et de convivialité. Ces situations font chaud au cœur et témoignent d'un groupe uni, ouvert et bienveillant. De petites attentions gourmandes de la part du comité ont aussi agrémenté la sortie : jujubes, sandwiches sans croûte et fromage Skouik ! Skouik !… des classiques !

FAUT-IL IMPOSER UN SUJET DE DISCUSSION ?

Nous avons essayé d'imposer des sujets de discussion, de faire des tours de table – sans vouloir faire un jeu de mots en lien avec la thématique! –, de tirer au sort des thèmes sur lesquels échanger… Chaque fois, un même constat s'est établi : cette formule fige les participants et participantes, qui se sentent freinés dans leur élan spontané. L'une des principales leçons apprises au cours des dernières années ? Laisser les conversations couler d'elles-mêmes. Bien souvent, à peine les présentations terminées et les directives de l'activité données, les discussions fusent naturellement.

Seul bémol : l'importance d'une animation avec une sensibilité interculturelle. Un certain encadrement peut être suggéré, comme de s'asseoir à côté d'une personne inconnue ; on s'assurera aussi que tous ceux et celles qui le désirent peuvent prendre la parole. Préserver la spontanéité du moment permet de tisser des liens durables, d'encourager la découverte mutuelle et de faire du repas un véritable outil d'inclusion et de cohésion sociale. Comme à la maison !



ATELIERS ET CUISINES COLLECTIVES



Dans plusieurs pays, cuisiner en famille ou avec ses proches est une véritable tradition. Dans cet ordre d'idées, le comité interculturel a conçu une activité culinaire plus structurée autour du savoir et des saveurs. Sous la forme d'une cuisine collective – entendre ici « cuisiner un repas et le manger tout le monde ensemble » –, et la direction d'un « chef invité » improvisé, les personnes participantes préparent ensemble un plat choisi pour sa facilité de réalisation en commun dans un délai raisonnable. On répartit les tâches entre les groupes d'âge en faisant fi des rôles traditionnels : hommes et femmes sont mis à contribution équitablement, que ce soit à la coupe des légumes, au touillage d'une sauce ou au lavage de la vaisselle.

Nos cuisines collectives constituent tout un écosystème : pendant que certains épluchent ou assaisonnent, d'autres animent des jeux de société, bricolent avec les enfants ou participent à une activité de francisation axée sur le vocabulaire culinaire. L'activité réunit habituellement une trentaine de personnes, le maximum qui permette une expérience agréable et les échanges entre générations dans les installations dont nous disposons. Il suffit parfois d'un désir d'apprendre une nouvelle recette pour susciter une belle rencontre interculturelle. Selon l'espace disponible et les souhaits exprimés, la formule peut aussi se décliner en préparation de repas à emporter à la maison.

Valcourt 2030, c'est un peu magique : l'équipe trouve toujours ce dont les nouveaux arrivants ont besoin. Les activités proposées nous ressemblent et nous rassemblent. Les ateliers de cuisine m'ont permis de partager ma culture dans un cadre familier et chaleureux. En cuisinant ensemble, on crée des liens et on découvre une nouvelle famille, tout près de chez soi.

Lina Xu



Pendant le repas, les convives engagent un dialogue avec le chef invité et posent des questions ; le chef, quant à lui, présente sa recette, son histoire, son parcours, ses souvenirs… Les discussions rayonnent bien au-delà des ingrédients. Elles s'étendent aux habitudes alimentaires, à la signification culturelle de certains mets ou à l'évolution des rapports hommes-femmes au Québec et ailleurs dans le monde. De ces moments partagés émergent, au-delà du repas, des façons d'être ensemble – coopération spontanée, écoute mutuelle et entraide – rappelant l'importance de créer une unité qui rapproche les gens et dépasse les cultures.

Cette approche s'applique aussi en milieu de travail, où la collaboration avec les partenaires prend la forme de « midis discussions » à thématique interculturelle. Notre proposition : l'employeur invite un membre de l'équipe originaire d'un pays étranger à cuisiner le repas du midi, qui est ensuite partagé avec ses collègues. Ce lieu devient alors pour lui une occasion privilégiée de présenter son parcours, de faire connaître son pays et de communiquer quelques anecdotes culturelles. Par exemple, Clara et Adèle, citoyennes françaises, ont expliqué le rôle que joue la soupe à l'oignon pour se remettre d'un lendemain de veille. Mais la discussion aurait tout aussi bien pu s'amorcer autour d'une soupe aux gourganes du Saguenay, et mener à un débat passionné sur la tourtière, le cipâte ou le pâté à la viande !



Le comité interculturel rêve de compiler les recettes réalisées jusqu'à présent dans un livret… Un projet qui ferait vivre les recettes et leur histoire bien au-delà de l'activité de groupe !

LE DÉFI DE L'INCLUSION DE LA MAIN-D'ŒUVRE ÉTRANGÈRE TEMPORAIRE

Dans la région de Valcourt, les travailleuses et travailleurs étrangers temporaires se rattachent surtout aux industries, mais le secteur agroalimentaire les emploie également. Leur intégration aux activités du comité interculturel demeure toutefois un défi, en raison de la nature souvent saisonnière et exigeante de leur travail. Notre réseau de contacts est aussi moins développé avec les employeurs de ce secteur.

Récemment, nous avons imaginé des approches pour inclure cette main-d'œuvre dans nos activités, afin de mieux refléter et valoriser son apport à la communauté, mais aussi de développer son sentiment d'appartenance. Par exemple, au marché Locavore de Racine, municipalité voisine, une dégustation de chili cuisiné en grande partie avec des produits locaux a servi de tremplin pour faire connaître le rôle essentiel de ces travailleurs dans l'agriculture régionale. Leur simple participation à une activité qui leur rappelle un peu leur pays apporte chaleur, réconfort et établit un contact : il s'agit d'une façon concrète de bâtir des ponts malgré les différences – la barrière linguistique notamment –, et les contraintes de temps.

TROP POPULAIRES, LES CUISINES COLLECTIVES ?

Le comité interculturel a appris à ses dépens les limites de la cuisine collective. Au-delà d'un certain nombre de participants et participantes, les échanges perdent en richesse et la supervision se complique ; Valcourt 2030 a dû restreindre le nombre d'inscriptions pour chacune de ses cuisines collectives.

C'est un beau problème. En petits groupes, la formule s'avère idéale : chacun et chacune y trouvent leur place, qu'ils soient passionnés de cuisine ou simples curieux. Il faut en parler à une résidente de la région de Valcourt, d'abord hésitante à se joindre à une activité qu'elle percevait comme « interculturelle » : elle s'est laissé tenter par la recette de chou à la crème du chef invité français Alex. Depuis, elle est devenue une porte-parole active et redirige les gens vers nos activités en les vantant !



Ma famille adore les ateliers de cuisine. C'est un moment où tout le monde peut s'impliquer : aider à mettre la table, préparer les plats, laver la vaisselle… Chaque geste compte et apporte quelque chose de positif. Chez moi, on dit souvent : « Ventre plein, cœur content. »

Jhonatan Sanchez

ÉVÉNEMENTS FESTIFS ET CULTURELS

Les événements festifs existants – souvent devenus des rendez-vous et des traditions bien ancrés dans la communauté d'accueil, sinon dans le Québec entier ! –, offrent par essence un cadre rassembleur propice à l'offre de nourriture. Ainsi, sans être explicitement une activité d'accueil ou d'intégration, la tenue d'un kiosque de dégustation dans ces environnements ouvre naturellement une porte à la découverte de l'autre.

À plusieurs reprises, la richesse des communautés culturelles a été valorisée dans les événements festifs, comme la Fête des découvertes ou le Festi-Val Show (en partenariat avec la Ville de Valcourt), où les Philippines étaient à l'honneur. Un parcours, ponctué de questions invitant les visiteurs et visiteuses à interagir avec les exposants, permettait d'en apprendre davantage sur ce pays tout en profitant de dégustations, de rencontres inspirantes et de prestations de chants et danses traditionnels. Cette approche a favorisé très efficacement les échanges et les découvertes culturelles.

Le marché public Locavore, de Racine, a accueilli l'atelier Maïs du monde, coorganisé avec l'organisme Place aux jeunes. On y explorait les multiples usages culinaires de ce légume emblématique qui se déguste assaisonné d'épices haïtiennes, africaines ou avec beurre et sel au Québec. Si certains aliments peuvent diviser, il y aura toujours le blé d'Inde et les hot-dogs pour rassembler, pourvu que les saucisses soient végétariennes ou au poulet, pour respecter les contraintes alimentaires ! Au goût, il est bien difficile de percevoir la différence…

LE KIOSQUE ALIMENTAIRE : UN MOYEN DE FAIRE RAYONNER LES CULTURES PAR LA DÉGUSTATION

La tenue d'un kiosque de dégustation demande une préparation logistique importante, même lorsqu'il se greffe à un événement existant : approvisionnement en aliments, gestion du matériel, respect des normes d'hygiène et de salubrité, planification du déroulement, accès à l'eau courante et à l'électricité. Un kiosque est également plus difficile à mettre en œuvre sans un soutien financier adéquat, que ce soit pour l'achat des denrées, la rémunération des personnes préposées toute la durée de l'événement ou la conception du matériel de communication.

En revanche, il offre une grande visibilité aux personnes qui les animent, atteint un public varié et suscite un fort sentiment d'engagement communautaire. Il permet aussi de rejoindre une partie de la population locale qui ne participerait peut-être pas à des activités à connotation interculturelle.

Pour mobiliser les nouveaux arrivants et arrivantes, la clé est de les impliquer dans l'organisation, tout simplement en mettant leur culture à l'honneur. L'implication bénévole représente pour nous un atout précieux. Elle facilite la tenue des activités à coût réduit – surtout dans le cas d'événements à grand déploiement où la nourriture doit être fournie en quantité considérable –, sans que nous ayons à recourir aux services d'un traiteur. Mais le plus beau, c'est de voir la fierté qu'ont les bénévoles à faire découvrir leur culture dans un cadre qui les valorise réellement. Chez les visiteurs, on perçoit une profonde reconnaissance devant l'implication enthousiaste de ces nouveaux arrivants et arrivantes dans la vie de leur communauté d'accueil.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET SORTIES DÉCOUVERTES

Les sorties familiales au verger ou à la cabane à sucre sont également très populaires : elles mènent à la découverte de notre terroir, de notre richesse agroalimentaire et à la création de nouvelles traditions. Après tout, il s'agit encore de nourriture !

Après leur cueillette, il faut bien faire quelque chose de nos pommes… Quoi de mieux que de cuisiner des tartes tout le monde ensemble ! Il s'agit d'une des activités les plus populaires de l'année. L'effet de groupe apporte une belle valeur ajoutée, et il y a toujours un petit quelque chose de magique dans une sortie au verger. Cette activité met tout le monde de bonne humeur : les participants et participantes arrivent joyeux, ouverts, et le cadre convient parfaitement à tous les âges. Les enfants, ravis de cueillir les pommes les plus hautes, transforment souvent les épaules des adultes en véritables échelles humaines !

Par ailleurs, une visite à l'érablière permet la découverte de l'acériculture. D'où vient le sirop ? Comment le produit-on ? Et, encore plus alléchant : quel goût a-t-il ? Ces sorties conviviales explorent l'histoire et les habitudes d'ici. Elles valorisent les productrices et producteurs de la région, tout en soulignant la contribution essentielle de la main-d'œuvre étrangère temporaire. Elles offrent aussi une excellente occasion d'aborder des thèmes comme l'alimentation durable, le commerce équitable ou la saisonnalité, tout en incitant à la discussion sur nos choix de consommation. Les échanges sur la présence de porc dans plusieurs recettes typiques de « cabane », comme la soupe aux pois, font bien entendu partie de l'expérience… tout comme les effets secondaires d'une trop grande consommation de sirop ou d'eau d'érable !





EN CARAVANE, ALLONS À LA CABANE !

Les sorties éducatives – au verger, à la cabane, au vignoble, à la ferme ou chez un producteur local – exigent une logistique importante. Il faut planifier les déplacements, respecter les saisons – et le surcroît de travail des maraîchers pendant l'été –, assurer la coordination avec le lieu visité et parfois même s'adapter à la dernière minute aux conditions météorologiques. L'accès à ces sorties représente aussi un défi, surtout pour les personnes à mobilité réduite ou sans moyen de transport. De plus, elles requièrent souvent une contribution financière. Le cadre doit être bien défini afin d'assurer la dimension éducative.



CUISINER LE VIVRE-ENSEMBLE AU QUOTIDIEN

Les expériences que nous venons de raconter, simples et humaines, ont façonné le visage d'une communauté accueillante et fière de sa diversité. Comme en cuisine, le succès réside dans la fraîcheur des ingrédients : la qualité des relations, le plaisir d'être ensemble et l'envie constante de découvrir l'autre.

Ce guide a mis en lumière le potentiel immense de la cuisine comme outil d'intégration, de partage interculturel et de rencontres. À travers des activités simples, accessibles et adaptées à une communauté diversifiée, la cuisine devient un langage commun, un point de départ de relations durables, un lieu d'expression de la richesse des parcours humains. Les expériences de notre comité montrent que chaque ingrédient, chaque recette et chaque conversation culinaire ouvre des portes et participe au vivre-ensemble.

À votre tour, maintenant, de mettre la table !

CINQ LEÇONS APPRISES DE L'ACTIVITÉ DE CUISINE

1 Rechercher la simplicité

En animation culinaire, le succès tient souvent dans la simplicité des recettes. Des ingrédients accessibles – pas trop coûteux ni nombreux –, une préparation sans technique complexe ni matériel spécialisé et un temps de cuisson raisonnable favorisent la participation, la convivialité et les échanges plutôt que la performance.

Selon les besoins et les ressources disponibles, une partie du repas peut être achetée chez un traiteur ou cuisinée à l'avance par des bénévoles. Cette flexibilité évite de surcharger l'équipe et ménage l'énergie pour prioriser des aspects plus importants tels que le partage interculturel et les discussions sur les parcours migratoires. Les menus inclusifs jouent aussi un rôle central. La prise en compte des restrictions alimentaires, des préférences et des habitudes familiales ou religieuses installe un climat d'ouverture et de respect.

2 Valoriser le rôle de chaque participant et participante

Cette condition est essentielle à la réussite d'une activité culinaire. L'expérience prend tout son sens quand chacun et chacune peut contribuer de sa touche personnelle : une recette, une technique, un souvenir, une anecdote ou simplement une présence réconfortante. Reconnaître ces apports, les mettre en valeur et offrir à tout le monde la possibilité de s'exprimer enrichit la rencontre et renforce le sentiment d'appartenance.

3 Animer avec sensibilité

En contexte culinaire et interculturel, l'animation repose sur un équilibre entre encadrement et souplesse, rigueur et écoute. Chaque activité possède sa propre dynamique : l'essentiel est de créer un espace accueillant où règne le respect, où chacun et chacune se sent libre de partager ses recettes comme ses histoires.

La supervision des discussions s'avère utile lorsqu'elle est bien dosée. Certaines conversations naissent spontanément, d'autres demandent une légère modération. Il faut veiller à une prise de parole équitable et au maintien du fil de la discussion.

Si une personne se sent moins à l'aise de cuisiner, elle peut préparer la salle, laver la vaisselle, prendre des photos pour l'album souvenir, bricoler avec les enfants ou effectuer toute autre tâche connexe. La composition du groupe et le nombre de ses membres influencent grandement la dynamique d'une activité. Tous et toutes pourront s'exprimer si la formule a été adaptée à la diversité des profils en présence. Il peut être très utile de former des sous-groupes en cas de forte participation.

4 Intégrer des outils pédagogiques

Les outils pédagogiques dynamisent l'animation. Jeux-questionnaires, photos, cartes du monde, fiches recettes ou jeux légers en soirée s'inscrivent dans un cadre éducatif qui varie les méthodes. Ces « ingrédients » complémentaires soutiennent l'animation et stimulent les échanges sans voler la vedette à l'expérience culinaire.

Selon leur niveau de difficulté, certaines étapes des recettes peuvent très bien être confiées aux enfants, sous le regard bienveillant d'un adulte. Néanmoins, il est bon de prévoir des activités simples – coloriages, jeux d'association, découpages ou bricolages –, à la fois ludiques et instructives, inspirées du thème du jour, afin de permettre aux adultes de profiter pleinement de leur espace d'apprentissage. Ces ateliers créatifs pour enfants porteront de meilleurs fruits s'ils sont, là encore, animés par un adulte.

5 Mobiliser les acteurs du milieu

Les partenariats locaux se révèlent indispensables au bon déroulement des activités. Qu'il s'agisse d'organismes communautaires, d'entreprises ou de producteurs d'ici, ces collaborations apportent du savoir-faire, du matériel ou des ressources qui enrichissent l'expérience et en renforcent sa portée. Le budget alloué déterminera la formule la plus adéquate : activité participative, repas collectif, dégustation ou simple démonstration. Une bonne adaptation des ambitions aux ressources financières et aux contributions des partenaires assure la viabilité d'un projet et la prestation d'une activité équilibrée et réussie.

EXEMPLE D'APPLICATION : CUISINE AVEC TON MONDE — ÉDITION COLOMBIE

L'activité *Cuisine avec ton monde — édition Colombie* est un atelier de cuisine collective interculturelle suivi d'un repas partagé. Sa structure flexible peut être adaptée à différents contextes, publics et cultures, selon les objectifs et les ressources du milieu.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre des bases culinaires via une recette internationale ;
- Discuter en français du parcours des membres de la communauté et partager des connaissances socioculturelles ;
- Favoriser la mixité et la compréhension des différences alimentaires.

DÉROULEMENT AVANT L'ACTIVITÉ

- Confirmer la présence du chef invité, l'animation et de recette (arepas) ;
- Réserver les locaux et valider l'inventaire du matériel de cuisine ;
- Lancer l'invitation sur le groupe Facebook Bienvenue — Région de Valcourt avec un formulaire d'inscription (incluant besoins logistiques, enfants et allergies) ;

  Note : Nous utilisons notre groupe privé pour la diffusion de l'information, puisque les places sont limitées, et nous complétons au besoin notre groupe par le biais de notre réseau rapproché.
- Établir la liste des ingrédients et désigner un responsable des achats ;
- Concevoir les outils d'animation (entrevue, quiz Colombie, fiche recette) et préparer l'atelier de bricolage pour les enfants ;
- Identifier les stations de travail et définir la configuration des espaces d'animation.

DÉROULEMENT PENDANT L'ACTIVITÉ

17 h 00 :
- Présentation du chef invité (avec ou sans l'outil pédagogique) et lancement d'une activité brise-glace pour se présenter.

17 h 30 :
- Présenter les ingrédients, en mettant en valeur la farine de maïs et les accompagnements traditionnellement servis avec les arepas (purée d'avocat, tomates fraîches, oignons rouges) ;
- Répartir les tâches culinaires selon les intérêts et les préférences des participantes et participants, en favorisant la mixité ;
- Proposer de courtes interventions ludiques (jeux-questionnaires, anecdotes) pour rythmer l'activité, sans toutefois diriger les échanges ;
- Encourager la participation des enfants à certaines étapes de la préparation de la recette (par exemple, la confection de la pâte).

19 h 00 :
- Regrouper les éléments du repas sur une table afin de permettre le service libre, avant de s'attabler pour manger et prolonger les discussions.

20 h 30 :
- Nettoyage collectif, vaisselle, répartition des surplus alimentaires et remise d'une fiche recette.

DÉROULEMENT APRÈS L'ACTIVITÉ

- Recueillir la rétroaction des participants et des participantes pour évaluer l'atteinte des objectifs ;
- Partager les photos, les outils pédagogiques et les recettes sur les réseaux sociaux pour faire rayonner le projet.



EXPLOREZ NOS OUTILS PÉDAGOGIQUES !

Envie d'enrichir vos activités ? Retrouvez tout le matériel nécessaire pour faciliter vos échanges et vos animations locales juste ici. *(Cliquez pour accéder à notre page web)*