

## Association Du beurre dans les épinards

Antenne Drôme : le 36, 50 rue  
de la gare, 26340 Saillans

Antenne Marseille : 1 rue  
Montgrand /l'esperluette  
13006 Marseille

dubeurredanslesepinars@zoho.com

N° RNA : W261005858 / siret : 851 038 034 00027



### Présentation de l'association Du beurre dans les épinards

L'association du beurre dans les épinards, est une **association de cuisine et d'éducation populaire**. Nous formons à reprendre confiance en nos capacités d'apprentissages, à développer notre créativité culinaire et à se questionner sur les enjeux de l'alimentation.

Nos activités sont axées sur l'**organisation de stages, de formations et d'ateliers** autour de la cuisine. Auprès de personnes en parcours d'insertion professionnelle, issues de structures sociales et médico-sociales, de travailleurs sociaux.

**Nos thématiques** : apprentissage des bases de la cuisine française, techniques culinaires, cuisine créative du quotidien, précarité et solidarités alimentaires, cuisine et transformation sociale, cuisine collective et écologique, hygiène et sécurité alimentaire (HACCP), cuisine et pratiques artistiques, histoires de vie et rapports aux corps.

Nous cuisinons aussi pour des stages, formations et ateliers.



### Objectifs des interventions cuisine

- Développer l'estime de soi, valoriser nos savoirs faire, échanger autour de nos cultures, de notre identité au travers de recettes de cuisine.
- Découvrir différentes thématiques liées à nos façons de manger: le rapport au corps, cuisine et environnement, pratiques artistiques, écologie : produits locaux et de saison, origine des produits, etc.
- Découvrir de nouvelles manières de cuisiner et favoriser la créativité des participant.es



## Méthodes pédagogiques

Nous animons un aller-retour permanent entre la pratique et l'analyse. Les temps de pratiques sont des ateliers de cuisine, où chacun.e est mis en situation professionnelle. Le travail d'analyse s'appuie sur les mises en récit d'expériences des participant.es ainsi que sur des apports théoriques (ressources bibliographiques, intervenant.es, etc).

Nous animons les échanges en utilisant des méthodes actives et en alternant des temps de travail en petit groupe avec des temps de travail en plénière.

Nous utilisons des outils très variés issus des champs de l'éducation populaire et des pratiques coopératives.

## Encadrement - Équipe de formation

Nos formations sont animées par l'équipe de l'association Du Beurre dans les épinards.

Les sessions de formation sont encadrées par une ou deux formatrices de l'association Du beurre dans les épinards. Elles sont référentes de l'ensemble de la formation et en assurent le bon déroulement et la cohérence. Elles animent les différents temps de formation.

**Perrine Soler** : *J'ai grandi avec la transmission du bien-manger et de l'importance de cuisiner soi-même les repas qui vont nous nourrir. Jeune adulte, je prends le chemin universitaire de la solidarité internationale en courant le monde avant de revenir à ce qui me semble essentiel : l'alimentation et la cuisine comme un support de liens, d'échanges et d'apprentissages. Je me forme une année à l'AFRAT en "Cuisiniers du Terroir" sur le Vercors et je me lance avec enthousiasme et curiosité dans la restauration. Mes affinités restent la cuisine végétale et mon grand plaisir est de partager un repas confectionné à plusieurs.*

**Fanny Larroque** : *mon parcours en tant qu'animatrice socio-culturelle m'a amené à m'investir au sein de diverses structures d'éducation populaire : centres sociaux, projets de solidarité internationale, cantines associatives, association Les Villages des Jeunes, etc. J'ai mêlé à ces expériences ma passion pour la cuisine, comme support notamment d'apprentissage dans le cadre d'accompagnement social et éducatif, et comme moyen de susciter des rencontres.*

**Julie Clement** : *photographe, plasticienne, j'ai animé également de nombreux ateliers qui mélangent différentes pratiques. La cuisine a rejoint mes centres d'intérêts depuis de nombreuses années. J'aime mélanger les pratiques et considérer que tout est matière à création. La cuisine n'est pas seulement celle du quotidien, c'est un lieu d'expérimentation et de détournement. Comme on apprend à voir, on apprend aussi à goûter. Le repas lieu de retrouvaille et de partage est aussi le théâtre de ce qui se trame en nous et de nouvelles manières de manger.*

**Gaëlle Lefuraut** : *éducatrice spécialisée et diplômée en cuisine (CAP), j'interviens depuis plusieurs années en tant que cuisinière et éducatrice spécialisée. J'ai découvert la cuisine dans le cercle familial et ensuite professionnel, de hobby à passion en passant par plaisir et découverte, ou bien à la cuisine végétarienne, et végane. Ma vision est d'œuvrer à l'amélioration du lien social avec comme support la cuisine. Je souhaite aussi développer l'aspect cuisine professionnelle et techniques d'apprentissage.*



## Quelques formations déjà réalisées

- « Les bases de la cuisine collective » : association Villages des Jeunes (Hautes-Alpes) : 4 sessions de 1 semaine (chaque année depuis 2019)
- « Les bases de la cuisine collective » : association Beaumotte (Franche-Comté): 4 sessions de 1 semaine (chaque année depuis 2020)
- « La cuisine collective et écologique créative » – Jardins de Cocagne Nord Drôme : 3 sessions de 3 jours depuis septembre 2022
- « Sorties au marché et cuisine collective » avec les jeunes de la Mission Locale de Loriol et Crest: ateliers mensuels depuis 2021
- « Cuisine et genre » -association Solidarité Jeunesses (Paris) – 2 jours, 2023 et 2024

## Informations pratiques

**Quatre intervenantes** aux compétences variées dans la cuisine et l'accompagnement : **éducatrice spécialisée et diplômée de cuisine, formatrices d'éducation populaire, plasticienne photographe.**

Nos tarifs s'ajustent en fonction de la durée des projets et de vos possibilités de financement.

**Numéro d'OF, certification Qualiopi.**

### **Pour en savoir plus :**

Site : [www.dubeurredanslesépinards.org](http://www.dubeurredanslesépinards.org)

Facebook : Du beurre dans les épinards

Mail : [dubeurredanslesépinards@zoho.com](mailto:dubeurredanslesépinards@zoho.com)

Insta : dubeurredanslesépinards

L'équipe Du beurre dans les épinards

### **Antenne Marseille :**

Julie Clément : 06 67 70 46 96

Gaëlle Le Furaut : 06 60 97 53 76

### **Antenne Drôme :**

Perrine Soler : 06 95 96 29 71

Fanny Larroque : 06 23 39 40 95

