

Cuisiner hors les murs

Règles et bonnes pratiques d'hygiène et d'organisation

L'association le Mat Ardèche

représentée par Marie SIMON et Yann SOURBIER

Sylvie KELLER, Thierry MARION et Samuel MONY-ROULLE



**Vous souhaitez être informé
de la prochaine actualisation
de cet ouvrage ?**

C'est simple !

Il vous suffit d'**envoyer un mail**
nous le demandant à :

jessica.ott@territorial.fr

Au moment de la sortie de la nouvelle édition de l'ouvrage,
nous vous ferons une **offre commerciale préférentielle**.

Avertissement de l'éditeur :

La lecture de cet ouvrage ne peut en aucun cas dispenser le lecteur
de recourir à un professionnel du droit.

Nous sommes vigilants concernant les autorisations
de reproduction et indiquons systématiquement
les sources des schémas, images, tableaux, etc.

Pour toute demande de modification, mise à jour
ou suppression d'un élément au sein de cet ouvrage,
merci de contacter les éditions Territorial.



Il est interdit de reproduire
intégralement ou partiellement
la présente publication sans
autorisation du Centre Français
d'exploitation du droit de Copie.
CFC

20, rue des Grands-Augustins
75006 Paris.
Tél. : 01 44 07 47 70



Retrouvez tous nos ouvrages sur
boutique.territorial.fr

En guise d'introduction	7
Présentation des deux structures	15
Partie 1	
Les fondamentaux en microbiologie	
Chapitre I	
Les réservoirs de micro-organismes	19
Chapitre II	
La prolifération bactérienne	20
Chapitre III	
L'action de la température	21
Chapitre IV	
Les contaminations	23
Chapitre V	
La méthode HACCP	25
Partie 2	
Piloter des bénévoles	
Fiche action 1	
Check-list ou les questions à se poser avant de commencer	31

Fiche action 2	
Cuisiner avec des bénévoles	33

Fiche action 3	
Gérer un groupe en tant que pilote	36

Fiche action 4	
Utilisation d'un code couleur pour la marche en avant	39

Fiche action 5	
Les étapes d'entretien des locaux	41

Partie 3

Cuisine nomade

Fiche action 6	
Lavage des mains en itinérance	49

Fiche action 7	
Organiser un atelier de cuisine sans cuisine	51

Fiche action 8	
Organiser une vaisselle en plein air	56

Fiche action 9	
Réussir un pique-nique en toute sécurité	59

Partie 4

Éviter les TIAC

Fiche action 10	
C'est meilleur quand c'est frais !	67

Fiche action 11	
Préparer des plats témoins	69

Fiche action 12	
Buffets du type auberge espagnole	70

Partie 5

Élever des poules

Fiche action 13

Créer et animer un atelier pédagogique avec des poules 77

Fiche action 14

La gestion sanitaire d'un poulailler éducatif 79

Partie 6

Utiliser des plantes sauvages

Fiche action 15

Gérer les cueillettes sauvages et leur utilisation 89

Fiche action 16

Faire des confitures 91

Partie 7

Les fiches techniques

Fiche technique 1

Maîtriser le lavage de mains 97

Fiche technique 2

Tenue vestimentaire 99

Fiche technique 3

La marche en avant 100

Fiche technique 4

La chaîne du froid 101

Fiche technique 5

Le bionettoyage 103

Fiche technique 6

Utiliser l'eau de Javel 105

Fiche technique 7

Toxi-infection alimentaire collective (TIAC) 107

Fiche technique 8	
Les plats témoins	109
Fiche technique 9	
Assurances, responsabilités et déclarations	111
Fiche technique 10	
La méthode des 5 M	112
Fiche technique 11	
Risques sanitaires liés à la cueillette sauvage	114
Fiche technique 12	
Les moyens de conservation	117
Fiche technique 13	
La bonne gestion des déchets	119
Fiche technique 14	
La gestion du compostage des déchets	122
Remerciements	123

En guise d'introduction

Une petite présentation des cinq artisans de ce guide vous donne un avant-goût de ce que vous pourrez y trouver et pourquoi nous avons eu à cœur de le faire.

> Sylvie Keiller

Je suis née en 1983 à Marseille et j'ai grandi en famille, avec trois sœurs. Je me suis engagée dès l'âge de 13 ans dans le scoutisme français.

Bac en poche, j'ai obtenu un brevet de technicien supérieur et une licence au Lycée hôtelier de Marseille.

J'ai adoré mes études mais je ne me suis pas passionnée pour le métier tout de suite !

Il m'a fallu lâcher quelques prises bancales pour choisir la voie qui me paraissait avoir le plus de sens pour moi, celle des « cuisines nourricières », c'est-à-dire les pratiques culinaires utilisées pour nourrir au mieux les gens sur leurs lieux de vie. À force d'intérim et de voyages, j'ai modelé mon métier de cuisinière du quotidien. Ces dix dernières années, j'ai appris à le tisser avec mes valeurs personnelles au sein de l'association Le Loubatas.

J'ai toujours été curieuse d'expérimenter la façon de cuisiner dans des situations insolites (en camp, en refuge, en itinérance, en bateau) et aux quatre coins du monde. Les cantines de rue du Vietnam m'ont particulièrement marquée, car les femmes et les hommes y cuisinent au ras du sol, accroupis, avec une parfaite maîtrise des bonnes pratiques d'hygiène !

En cuisine, il y a deux points critiques fondamentaux qui sont pour moi « non négociables » :

- **goûter avec son doigt.** Il faut systématiquement goûter un plat avec une cuillère, mieux avec deux ! La première va dans le plat, pour prendre ce que l'on veut goûter, puis verse le contenu prélevé dans la seconde qui, elle, va à la bouche. Cette technique permet de goûter plusieurs plats avec seulement deux cuillères, et en plus elle évite de se brûler ;
- **cuisiner trop en avance.** Ne dépassez pas l'intervalle de 2 heures maximum entre la fin de la production de vos plats et leur consommation ! Cuisinez au plus près du service pour régaler vos convives.

> **Thierry Marion**

Technicien agricole de formation, je me suis forcément passionné pour la cuisine et j'ai donc passé un CAP de cuisine classique. Mais j'étais aussi intéressé par le monde du vivant et j'ai obtenu une licence de biologie animale. J'ai ainsi acquis une vision globale de la fourche à la fourchette, plus exactement pour moi, de l'insémination de la vache à l'entrecôte dans l'assiette, en passant par tous les problèmes liés à l'abattage, à l'équarrissage, au traitement des effluents, etc.

Professionnellement, j'ai intégré en 1990, en tant que formateur-conseil, un grand groupe de restauration collective qui servait 1 million de repas chaque jour et employait plus de 10 000 cuisiniers. J'ai construit et animé durant 5 ans un réseau de cuisiniers référents sur l'ensemble du territoire national et proposé les techniques repères de la « *cuisine évolutive* » pour répondre à l'objectif principal de la restauration sociale qui est de nourrir au mieux les populations au quotidien, là où elles vivent.

Inévitablement, j'ai été confronté aux problèmes liés aux règles d'hygiène, omniprésentes en restauration collective, avec leurs cortèges d'obligations et d'interdits. Règles souvent fondées, mais parfois également illo-giques, donc inapplicables.

J'ai construit cette démarche de formation en hygiène alimentaire sur une approche pédagogique basée sur la compréhension des phénomènes en présence dans le monde des micro-organismes.

Je peux affirmer que :

- oui, on peut produire dans des lieux non sécurisés des repas de qualité, inscrits dans des processus durables, simples, gourmands, nourriciers et parfaitement sûrs ;

- oui, il y a des produits à risques et des pratiques qu'il faut absolument éviter, mais le domaine des possibles est immense et on ne s'aventure pas sur ces chemins en dilettante ;
- oui, il faut être rigoureux, méthodique, organisé, parfois un peu « *gendarme* » ;
- oui, préparer à manger des produits de qualité, dans des endroits insolites et en toute sécurité est une réelle aventure humaine, à la fois éducative, sociale, environnementale et de santé publique.

Pensez à mesurer ce que vous faites (la farine, les œufs, le sucre, le temps, le froid du frigo). Mesurer, c'est pouvoir reproduire, modifier, changer et progresser, pour mieux régaler vos convives.

> **Samuel Mony-Rouille**

J'ai orienté mon parcours vers des études scientifiques appliquées à l'agroalimentaire. Mais après quelques expériences, je me suis rendu compte que le monde industriel ne me convenait pas. Parti sac au dos pendant près de 3 ans au Canada, le fil de mes rencontres m'a amené à vivre des expériences riches et diverses. Notamment la cuisine tout-terrain au milieu du *wild* canadien, entre montagnes et ours : Nuk Tessli Experience, à vingt minutes d'avion, ou trois jours de marche de la première piste ! Accompagné de Chris Czajkowski, écrivaine, propriétaire et créatrice du lieu, j'ai appris à faire à manger pour des groupes de randonneurs (matin, midi et soir) avec pour seule cuisine : un poêle à bois, l'eau de la rivière, dix pierres et une taule pour four à pain.

De retour en France, j'ai ensuite travaillé dans un cadre beaucoup plus confortable au sein de cuisines professionnelles, et participé au lancement d'un restaurant avec des orientations locales, bio et de saison. Puis j'ai intégré un laboratoire d'analyse alimentaire en tant que formateur-conseil en hygiène. Cette expérience m'a permis d'ouvrir l'univers des possibles dans un monde qui paraît tellement contraint par les normes. Finalement, là aussi, tout est possible !

Maintenant cuisinier, formateur en cuisine et en hygiène, je participe à des projets divers, partageant tous la même optique : celle du sens et des enjeux d'une alimentation nourricière de qualité.

De mon point de vue, un point à retenir : « *Quand il y a un doute, il n'y a pas de doute !* » Les coups de poker et les aléas alimentaires peuvent coûter très cher. En revanche, nous pouvons tous trouver les informations nécessaires pour sécuriser nos pratiques dans nos expériences novatrices.

> Marie Simon

Avec une grand-mère agricultrice (poulailler, vaches laitières, un peu de maraîchage et de céréales), il s'en est passé des choses dans ma relation au vivant... ramasser les œufs, nourrir les lapins, goûter le lait sorti du pis de la vache, buter les patates, écraser les doryphores... Et la relation au vivant passe par la relation à la mort... Si l'on veut des salades, il faut se débarrasser des limaces, tous les petits poussins n'arrivent pas forcément à éclore.

Vive les colonies de vacances... randonner, dormir dehors, cuisiner au feu de bois, se laver dans la rivière, construire des cabanes, rêver la tête dans les étoiles... Je ne savais pas encore que cela s'appellerait un jour l'éducation à la nature, puis l'éducation à l'environnement, au développement durable, puis l'éducation au sortir pour lutter contre le « *syndrome de manque de nature* » ! Alors bienvenue dans le monde de la sécurité, de la responsabilité, de la réglementation...

Pour repartir avec des groupes et encadrer les colos, séjours itinérants, à la ferme, quoi de mieux que de camper à la ferme ? Tout y est : le vivant sauvage (aller ramasser du bois mort dans la forêt, cueillir des mûres sur le chemin, faire un affût), le vivant cultivé ou élevé (installer le campement dans le pré tout juste fauché, apprendre à faire une meule de foin, nourrir les cochons, rentrer les bêtes avec le paysan) et surtout la vie quotidienne et collective...

Puis arrive le moment d'incarner tout cela à l'année dans un centre d'éducation à l'environnement, avec des ateliers du grain au pain, du lait au fromage, du jardin à la cuisine... de quoi faire le lien agriculture-alimentation, donner du sens à la cuisine, soutenir l'économie sociale et solidaire, privilégier les produits frais et de saison... Cela paraît simple, mais il y a HACCP ! « Œufs en poudre, stop aux torchons, désinfecter les légumes, ne pas consommer ceux du jardin pédagogique... » Des obligations, interdits, contraintes, et une grande question : est-ce que le plaisir de manger et les enjeux éducatifs vont résister à tout cela ?

Les choses ne sont pas juste autorisées ou interdites, pensez à rester souples mais exigeants, à l'écoute et créatifs pour inventer une 3^e voie.

> Yann Sourbier

Je suis né en 1962 à Lyon et, à partir de 7 ans, je suis parti en colo chaque été et suis peu à peu tombé amoureux de la nature sauvage, des camps sous tente, de la vie en groupe et de la cuisine autour des feux de camp.

Après le bac, je suis parti avec ma guitare en Ardèche « *faire des chèvres* » et des chantiers de jeunes bénévoles dans le hameau du Viel Audon, sur la commune de Balazuc.

Avec les chèvres, je découvre la gestion quotidienne du vivant. Gérer du lait tiède sortant des mamelles des mères, mais aussi prendre avec respect la vie d'un chevreau pour le manger et donc le cuisiner !

En fromagerie, j'apprends l'hygiène des professionnels, mais j'apprends aussi que la qualité du picodon dépend de la flore qui envahit le hâloir et la fromagerie... Un équilibre délicat et permanent à trouver entre bonnes et dangereuses bactéries qui implique de ne jamais tout désinfecter.

Sur les chantiers de jeunes, je gère l'intendance et les repas pour 80 à 120 personnes pendant deux mois l'été et je découvre comment organiser une équipe de dix bénévoles pour optimiser la coopération, mettre en valeur les cultures et les savoir-faire et protéger les jeunes du chantier d'une éventuelle intoxication. Je l'ai même expérimenté : « *Ça n'arrive pas qu'aux autres...* »

Pendant sept ans, sur le centre d'accueil, je travaille en cuisine avec les classes découverte, pour mettre en place une cuisine de saison, bio, locale et équitable. J'ouvre en permanence ma cuisine pour partager mon expérience et en faire une cuisine apprenante.

Les deux points essentiels à retenir dans ce guide sont, à mon sens :

- **avoir un garant (pilote) responsable de l'équipe qui cuisine.** Les plus grosses difficultés rencontrées dans les ateliers cuisine sont toujours survenues quand la personne en charge de l'atelier échouait à organiser son groupe et à veiller à la bonne marche de l'ensemble des questions à gérer ;
- **simplifier les menus pour diminuer les risques et se priver d'œufs dans les cuisines nomades ou les ateliers éducatifs. Je pense que les pédagogues ou les responsables de cuisines nomades doivent se focaliser sur les objectifs humains, sociaux, éducatifs, conviviaux et s'affranchir le plus possible de tous les dangers en supprimant les produits à risques.**



En résumé, l'esprit de ce guide est destiné à poser un cadre solide pour le domaine de vos possibles en étant rigoureux, organisé et méthodique. Ne vous focalisez pas sur les interdits, mais concentrez-vous sur l'ensemble des possibilités encore inexplorées !

POURQUOI CE GUIDE A-T-IL CROISÉ VOTRE CHEMIN ?

Ce n'est pas vraiment un hasard s'il est venu jusqu'à vous. Nous l'avons écrit pour vous, car nous avons été confrontés aux mêmes envies et aux mêmes difficultés que vous.

> Un guide écrit par qui ?

Par une **équipe de personnes engagées** dans le développement d'actions en lien avec l'alimentation en milieu associatif.

Nous sommes depuis longtemps impliqués professionnellement dans le monde de la cuisine. Nous avons des **années d'expérience de mise en place d'ateliers** collectifs de cuisine, pour la production ou la pédagogie, dans le monde de **l'éducation populaire et de l'économie sociale et solidaire**.

Ce cheminement s'est fait depuis des décennies, dans le respect de la maîtrise des risques sanitaires, au service de nos finalités éducatives et dans un esprit de démarche qualité... tout en gardant la convivialité !

> Un guide pour qui ?

Pour ceux qui cuisinent en collectif dans des lieux souvent insolites et qui sont désarmés face au langage des « normes sanitaires », qui les ignorent ou qui les pensent inutiles ou bien trop contraignantes, alors qu'elles peuvent être émancipatrices quand on les comprend bien.

Nous avons conçu ce guide en pensant aux **animateurs, bénévoles ou professionnels**, œuvrant dans des centres socioculturels, des centres de loisirs, des associations d'éducation populaire ou d'aide aux démunis, etc.

Il s'adresse aussi aux **enseignants ou éducateurs** des centres spécialisés et même aux **cuisiniers des structures d'accueil**, qui peuvent être des saisonniers débutants sans formation et qui, de fait, doivent improviser sans mesurer les risques parfois encourus.

Il concerne ceux qui, un jour, mettront en place des **disco soupes, des banquets associatifs conviviaux**, ou qui sont appelés à cuisiner dans des **restaurants participatifs**, etc.

Il peut intéresser aussi ceux qui, dans une louable initiative éducative, sociale ou culturelle, font **des repas à des dizaines ou des centaines** de personnes avec des bénévoles, animent des **ateliers occasionnels** avec des enfants pour fêter un anniversaire, organiser un goûter par exemple avec bon sens et les quelques recommandations puisées via Internet.

> Un guide qui parle de quoi ?

Il tente d'apporter des **méthodes permettant de proposer un produit sain, sûr et de qualité tout au long du processus, tout en respectant le cadre légal**. Il pose également comme fondement qu'un atelier cuisine collectif bien géré sur le plan sanitaire est un atelier bien piloté. **Nous allons insister sur le rôle du pilote.**

Les bagages en hygiène de tous ceux qui n'ont pas de formations professionnelles en cuisine sont composés le plus souvent de quelques notions et de *légendes urbaines* tenaces. On sait vaguement que toutes les vingt minutes, le nombre de bactéries double dans une pièce chaude, que les préparations abandonnées sur la table peuvent devenir dangereuses si elles se réchauffent, que les frigos perdent leur efficacité devant les charges imposées et que mains, cheveux et pilosité de tout type sont de terribles contaminants !

Il y a cependant bien d'autres choses à savoir pour cuisiner et manger dehors en toute sécurité !

QUE CONTIENT CE GUIDE ?

Il apporte en première partie des **savoirs fondamentaux dans le domaine des sciences, et plus précisément, de la microbiologie** appliquée aux situations d'ateliers de cuisine.

Il propose en deuxième partie des **histoires, situations vécues, expérimentées et améliorées** au fil du temps. Ces actions mettent en évidence les points de vigilance à surveiller afin de ne pas faire d'erreurs ou d'oublis qui pourraient conduire à une intoxication alimentaire, quel qu'en soit le degré de gravité. Pour maîtriser les risques, les points de vigilance identifiés feront référence à des fiches actions numérotées.

Sa troisième partie comporte les **ressources pour les pilotes d'ateliers cuisine** sous forme de fiches techniques, transversales à toutes les actions.

Ce guide devrait vous permettre de savoir :

- **comment vous adapter à l'environnement offert dans les pratiques culinaires atypiques** afin d'assurer l'hygiène dans l'implantation de l'activité (locaux, matériel adapté aux choix envisagés) ;
- **comment modifier vos habitudes et pratiques** pour ne pas prendre de risques, tout en conservant les finalités de vos projets collectifs. Vous pourrez vous appuyer sur des cas concrets, en développant votre créativité tout en ayant conscience des conséquences possibles, tant sur la sécurité alimentaire qu'en matière de développement durable.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Présentation des deux structures

> L'association LE MAT 07



Association LE MAT 07

L'équipe de l'association Le Mat 07 est investie depuis 1992 sur les questions d'éducation à l'alimentation.

Son centre d'accueil de 50 places est un des premiers en Ardèche à avoir fait le pari d'un approvisionnement en circuits courts (produits frais, de saisons, bio, équitables, ...), pour développer une cuisine de restauration collective de qualité qui fasse sens au regard des enjeux de la transition alimentaire.

Elle s'est associée à une ferme en polyculture élevage pour favoriser la compréhension des cycles du vivant permettant de vivre et comprendre concrètement en quoi nous sommes la nature, notre place dans les cycles et notre rôle dans la préservation des « terrestres » et de la vie en général.

Avec ses ateliers pédagogiques du « grain au pain », « le cycle du lait », « du jardin à l'assiette », l'équipe d'animation a pu sensibiliser des milliers d'enfants, de jeunes et d'adultes sur la qualité alimentaire, les circuits courts et une éthique autour « du bien manger ».

Le centre de formation a peu à peu structuré quatre thématiques de formation sur la question du « mieux manger » dans lesquelles son expertise est reconnue au plan national :

1. Formation à la maîtrise de l'hygiène en animation et en cuisine avec la méthode HACCP

2. Formation à l'animation d'ateliers jardinage, compostage et cuisine, pour enseignants, animateurs et éducateurs, afin de sensibiliser et d'accompagner tous les publics vers la mise en pratique.
3. Formation des agriculteurs à l'accueil à la ferme : accueils éducatif et social, gestion d'ateliers de dégustation, chantiers participatifs
4. Formation en permaculture pour les porteurs de projets : mise en valeur du lien jardin/cuisine, travail sur le design alimentaire et la cuisine nourricière

Plus de renseignements : <https://levielaudon.org/>

> Le MCN, Mouvement des cuisines nourricières



Le MCN (asso 1901) est un lieu de convergence pour tous ceux qui veulent mettre en lumière ces cuisines modestes mais exigeantes, et faire reconnaître cette autre culture culinaire pour améliorer l'alimentation des populations.

Il a été créé par et pour des cuisiniers, cuisinières, formateurs, acteurs individuels ou associatifs engagés pour l'alimentation durable, qui accompagnent, conduisent ou

participent à des projets alimentaires sur leurs structures ou territoires.

Le MCN n'est pas propriétaire des cuisines nourricières mais à leur service ; il est toutefois porteur du concept et garant du cadre qu'impose « cuisiner pour nourrir », en questionnement permanent.

Il constitue un lieu pour recueillir les pratiques adaptées, en s'appuyant notamment sur les principes des cuisines évolutives et alternatives, afin de construire un patrimoine commun d'intérêt général, partager des outils, des méthodes efficaces et évaluables.

Il témoigne des expériences de terrain et de méthodes pour accompagner les territoires, les collectivités, les associations à engager des dynamiques efficaces et évaluables de transition. En commençant par définir ce que signifie « bien nourrir » dans les contextes de vie des populations, et en formalisant leur « projet alimentaire de référence ».

Le MCN rassemble ceux qui sont en mouvement pour construire et partager cette culture légitime « Cuisiner pour Nourrir ».

Plus de renseignements : <https://www.facebook.com/cuisinesnourricieres49>