



CITÉ
INTERNATIONALE DE LA
GASTRONOMIE
& DU VIN

LIVRET D'AIDE À LA VISITE AUTONOME



**LE PETIT THÉÂTRE DU BIEN
MANGER ET DU BIEN BOIRE**

À DESTINATION DES ENSEIGNANTS DE CYCLE 4

SOMMAIRE

Guide d'utilisation du livret

Dimension pédagogique de la Cité internationale de la gastronomie et du vin

Présentation de l'exposition et parcours de visite

1. Le repas gastronomique des Français : un patrimoine immatériel
2. Les représentations du repas gastronomique des Français
3. Arts et rites de la table
4. La gastronomie française : mettre des mots
5. Manières de table
6. Transmission
7. Pain, vin, fromage
8. Joutes gastronomiques
9. À table
10. La gastronomie française : effritement ou persistance ?

Focus thématiques

1. Quelques pistes d'activités autour des liens entre art et gastronomie
2. Les métiers de la gastronomie

Bibliographie et sitographie

Informations pratiques



GUIDE D'UTILISATION DU LIVRET

Vous êtes enseignant de Cycle 4, vous souhaitez visiter la Cité Internationale de la Gastronomie et plus particulièrement son exposition permanente « À table » ? Voici le livret d'aide à la visite autonome qui a été conçu pour vous !

Dans ce livret, vous trouverez une courte présentation de la Cité Internationale de la Gastronomie et du Vin, ses valeurs et les liens forts entre les contenus qu'elle développe et les socles communs de connaissances des programmes scolaires.

Une présentation de l'exposition et un parcours avec une sélection de points d'arrêts vous sera ensuite proposée afin de vous immerger dans votre future visite. Vous pourrez ainsi prendre connaissance des marqueurs du repas gastronomique des Français et vous approprier les mini-activités qui ont été imaginées pour vous tout au long de l'exposition.

Des thématiques « à creuser » compléteront cette présentation de même que des ressources bibliographiques et sitographiques.

Avant de sauter à pieds joints dans le Repas gastronomique des Français, voici quelques consignes à rappeler à vos élèves afin que la visite se déroule dans les meilleures conditions pour vous comme pour les autres visiteurs.

DANS L'EXPOSITION

IL EST POSSIBLE :

- De toucher certains dispositifs
- De parler à voix basse
- D'imaginer
- D'écrire et pourquoi pas dessiner sur une feuille ou un carnet
- D'observer

IL N'EST PAS POSSIBLE :

- De crier
- De courir
- De manger et boire
- De jeter des déchets par terre
- De perturber l'expérience des autres visiteurs en les gênant par exemple dans leurs déplacements

DIMENSION PÉDAGOGIQUE

DE LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA GASTRONOMIE ET DU VIN DE DIJON

La Cité Internationale de la Gastronomie et du Vin de Dijon est un lieu pluridisciplinaire qui abrite **deux inscriptions UNESCO majeures** : le Repas gastronomique des Français au patrimoine culturel immatériel de l'humanité et les Climats de Bourgogne au patrimoine mondial.

Incarnant le vivre-ensemble, la Cité est porteuse de valeurs fondamentales qu'elle a à cœur de transmettre à tous ses publics, y compris les plus jeunes : **le partage, la convivialité, l'art de vivre, le développement durable, l'accessibilité des savoirs, l'expérimentation et le droit à l'erreur.**

Les parcours proposés au sein des expositions permanentes entrent en résonance avec les compétences travaillées dans différentes disciplines et enseignements : **Français, Histoire, Histoire de l'Art, Enseignement moral et civique, Sciences de la Vie et de la Terre...**

Une visite autonome dans l'exposition « Le Petit Théâtre du bien manger et du bien boire » et les activités proposées permettent de mobiliser des savoir-faire appartenant au socle commun de connaissances, de compétences et de culture et notamment :

Domaine 1 : Mobiliser des langages pour penser et communiquer

Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'écrit et à l'oral

Domaine 3 : Favoriser la formation de la personne et du citoyen

La responsabilité, l'engagement, l'expression des émotions et ressentis, la fréquentation d'une institution culturelle

Domaine 5 : Appréhender les représentations du monde et de l'activité humaine

S'initier à la diversité des expériences humaines et des formes qu'elles prennent, connaître le monde social contemporain

PRÉSENTATION DE L'EXPOSITION

L'exposition permanente « Le petit Théâtre du bien manger et du bien boire » invite à la découverte des éléments clés du repas gastronomique des Français inscrit au patrimoine immatériel de l'UNESCO en 2010. En explorant les rites et traditions, les arts de la table, les produits emblématiques, les représentations dans l'art, la transmission et l'évolution de ce repas au fil du temps, les élèves pourront comprendre à quel

point celui-ci est vivant et en constante évolution, répondant aux défis de son époque.

Pour vous accompagner dans cette découverte, la scénographie en forme de cordon bleu, symbolisant l'érudition du chef, vous guidera tout au long de votre visite. Laissez-vous emporter par cette expérience unique !

PARCOURS DE VISITE

PLAN DE L'EXPOSITION ET POINTS D'ARRÊT



1. LE REPAS GASTRONOMIQUE DES FRANÇAIS : UN PATRIMOINE IMMATÉRIEL

Pour ce premier arrêt, il est essentiel de définir ce qu'est le **repas gastronomique des Français**.

Le repas gastronomique des Français est un ensemble de **traditions** qui ne se limitent pas à la cuisine des chefs étoilés ! C'est aussi le repas que chacun élabore en famille ou pour des occasions festives.

Le repas gastronomique des Français met en avant des ingrédients de qualité issus du **terroir**, préparés et transformés par des professionnels de la filière.

Pas de repas gastronomique des Français sans gourmets pour les apprécier au cours de moments partagés en toute convivialité et orchestrés selon un rituel bien établi : apéritif, entrée, viande et/ou poisson, fromage, dessert, digestif... sans oublier les accords mets et vins !

Tout ceci constitue un **art du bien manger** qui fait partie de l'identité culturelle de la France et qui a été reconnu par l'**UNESCO** en 2010 comme un **patrimoine immatériel** c'est-à-dire un ensemble de « pratiques, représentations, expressions, connaissances et savoir-faire-ainsi que les instruments, objets, artefacts et espaces culturels qui leur sont associés. »

D'autres traditions culinaires ont été reconnues par l'UNESCO comme les savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette de pain en France mais aussi l'art du pizzaiolo italien ou la cuisine traditionnelle mexicaine.



COMPÉTENCE MOBILISÉE



Domaine 5 du socle commun de connaissances, de compétences et de culture : les représentations du monde et l'activité humaine, vivre en société

LE SAVIEZ-VOUS ?



De retour en classe, vous pourrez plonger dans [le patrimoine vivant de l'UNESCO](#), et découvrir, à partir du repas gastronomique des Français, d'autres techniques et traditions culinaires inscrites.

CONSEIL



Dans un premier temps, interrogez les élèves afin de recueillir leurs premières intuitions sur ce qu'est le repas gastronomique des Français.

Présentez ensuite ses composantes et indiquez aux élèves que le repas gastronomique des Français n'est pas la seule tradition culinaire reconnue par l'UNESCO comme patrimoine culturel immatériel. Ils peuvent alors évoquer des cuisines ou autres plats venus d'ailleurs qui sont ou qui pourraient être reconnus comme un patrimoine immatériel selon eux avant de découvrir des exemples de ce qui a été classé jusqu'à aujourd'hui.

2.

LES REPRÉSENTATIONS DU REPAS GASTRONOMIQUE DES FRANÇAIS

Immatériel, le repas gastronomique trouve néanmoins des représentations très concrètes à travers **la peinture, la photographie et cinéma** et ce aux cours des époques.

Pour cette exposition, le photographe **Denis Rouvre**, célèbre pour ses portraits de personnalités publiques et son style parfois brut, a reçu une commande spéciale pour représenter, à travers ses photographies, les différentes occasions du repas gastronomique français tout au long du parcours.

On y trouve entre autres *Le Banquet*, *l'Anniversaire*, *C'est Noël...* Les mises en scènes sont incisives, décalées et nous interrogent sur **nos propres traditions** et manières de célébrer les grandes occasions.

Ces photos peuvent être mises en perspective avec des œuvres plastiques représentant d'autres moments gastronomiques parfois moins fastueux à l'image de *La Bouillie au coin du feu* (1740) de Jean-Baptiste Lallemand, peintre d'origine bourguignonne. Cette peinture fait partie des collections du **Musée des Beaux-Arts de Dijon**. C'est donc bien une copie qui est représentée ici au sein du parcours d'exposition. Il s'agit d'une scène d'intérieur représentant un repas modeste au cours duquel une mère assise donne la bouillie à son enfant près du feu dans la cuisine. A côté d'elle, dans l'ombre, est assis le père de l'enfant. Au second plan, une cuisinière, probablement domestique, s'active pour la préparation du repas. Si à première vue cette cuisine ne donne pas l'impression de faire partie d'un intérieur bourgeois, une observation attentive du tableau permet de réaliser que la pièce est caractérisée par une abondance de nourriture ce qui laisse à penser que cette scène a lieu au sein d'une famille aisée.

De part et d'autre de la reproduction du tableau figurent deux écrans sur lesquels défilent des représentations très variées du repas allant du Moyen-Âge avec les *Très riches heures du duc de Berry* (1411-1416) jusqu'à l'époque contemporaine avec *Le Déjeuner dans un jardin* de François Bret (1963) ... Ces œuvres mettent en scène des banquets comme des repas de noces ou même le fameux *Déjeuner sur l'herbe* (1865-1866) de Claude Monet.

Les représentations nombreuses de moments festifs ou d'intimité que sont les repas dans les arts visuels en disent long sur la place que peuvent revêtir la cuisine et la table dans notre quotidien... et dans l'imaginaire des artistes !

COMPÉTENCES MOBILISÉES



- Histoire de l'art : reconnaître des œuvres d'époques variées, en saisir le sens et l'intérêt.

- Développer son esprit critique.

- Décrypter les éléments d'identité et s'interroger sur sa propre pratique.



CONSEIL

Invitez les élèves à découvrir les différentes œuvres représentées puis questionnez les sur le Banquet de Denis Rouvre. Qui sont les personnages en présence ? Quelles sont leurs attitudes ? Comment se positionnent-ils ?

Pensent-ils qu'il pourrait s'agir d'une vraie scène de repas prise sur le vif ? Quelles similitudes (et différences) trouvent-il avec les peintures représentées ?

À quels moments, pour quelles occasions et avec qui se réunissent-ils pour partager un repas ? Sous quelle(s) forme(s) aimeraient-ils les immortaliser ?



3.

ARTS ET RITES DE LA TABLE

Le troisième arrêt de l'exposition se concentre sur la mise en scène et **la ritualisation du repas gastronomique des Français**.

Deux dispositifs y sont à découvrir et manipuler.

Le premier dispositif est une table autour de laquelle trois assiettes sont dressées pour représenter **3 époques** différentes :

- le fastueux **XVIII^{ème} siècle**, avec une série de pièces en porcelaines de l'époque et des éléments de contexte notamment sur le service « à la française » où tous les plats étaient servis en même temps,
- le **XIX^{ème} siècle**, avec l'arrivée de la faïence et du service à la russe,
- le **XXI^{ème} siècle**, ère de la créativité, tant dans la forme des objets que dans l'emploi des matériaux.

Le second dispositif est une série d'assiettes à retourner donnant des éléments relatifs à **la structuration du repas des Français** : le service des plats les uns après les autres et leur nombre, la régularité des prises de repas, l'importance d'utiliser des produits de qualité, les lieux de préparation et de prise des repas, les conversations autour de ce que l'on a mangé, mange ou mangera, le rituel de l'invitation...



COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Histoire : situer les faits dans une époque.
- Enseignement moral et civique : vivre en société, éducation au développement durable (comment mieux nourrir l'Humanité, notion d'environnement local).



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe une grande diversité des couverts selon les usages, mais une règle simple est généralement observée : on commence de l'extérieur vers l'intérieur, en changeant de couverts à chaque plat.

Pourquoi trinquons-nous ? Si votre interlocuteur a mis du poison dans votre verre, trinquer permet de faire couler votre liquide dans son verre, il refusera donc de boire et sera démasqué !



CONSEIL

Questionnez les élèves sur leurs propres pratiques en termes de rites de table : comment sont structurés vos repas ? À quelle fréquence ont-ils lieu ? D'où proviennent les produits préparés ? Le repas est-il préparé et pris à des endroits différents ? Parlez-vous de ce que vous mangez avec vos convives ? Qu'utilisez-vous pour dresser la table ?

4.

LA GASTRONOMIE FRANÇAISE : METTRE DES MOTS

« Les animaux se repaissent, l'homme mange, l'homme d'esprit seul sait manger » Brillat-Savarin, *Physiologie du goût*

« La gastronomie ne se préoccupe-t-elle du tenant - la cuisine et les disciplines associées : notamment œnologie, arts décoratifs, art du menu – que dans la perspective d'un aboutissant : le discours. Le gastronome (...) est un homme de lettres, au moins un amateur. (...) Le gastronome n'est pas celui qui en sait le plus mais qui en parle le mieux »

Pascal Ory, *Le Discours gastronomique français*

En gastronomie, **les mots** ont une importance particulière. Ils permettent de décrire les saveurs, les textures, les arômes et les couleurs des aliments. Mais plus que cela, ils permettent de transmettre une culture, une histoire, une tradition et une identité culinaire. Les mots utilisés pour décrire les plats, les ingrédients et les techniques de préparation reflètent **la richesse et la diversité de la gastronomie**.

Les mots impactent la perception que les gens ont de la nourriture. Ils peuvent créer des attentes et des associations, influencer les choix alimentaires et même susciter des émotions. Par exemple, les mots « bio » ou « local » peuvent évoquer des idées de santé, de qualité et de durabilité, tandis que les mots « traditionnel » ou « authentique » peuvent susciter un sentiment de nostalgie et de confort.



COMPÉTENCES MOBILISÉES

Français : distinguer implicite et explicite, enrichir son lexique.



CONSEIL

Rendez-vous au dispositif « Quand la nourriture inspire la langue française » et questionnez les élèves sur les expressions indiquées. « Avoir un cœur d'artichaut », « On ne fait pas d'omelettes sans casser des œufs », « la moutarde qui monte au nez »... Les connaissent-ils ? Que veulent-elles dire ? Connaissent-ils d'autres expressions imagées liées à la gastronomie et non évoquées ici ?



5.

MANIÈRES DE TABLE

Pour ce quatrième arrêt, il sera question des **manières de table** liées au rituel du repas gastronomique, dictant le **comportement** qu'il convient d'adopter pour manger et boire en société.

Quelles règles de bienséance nous accompagnent à table ? Comment celles-ci ont-elles évolué ?

Ces règles ont été édictées dans de nombreux **manuels de bonne conduite**, en témoignent les exemples mentionnés sur le panneau dédié.

Au-delà des fameux « coudes sur la table », les injonctions sont nombreuses !

- On ne coupe pas sa salade car le vinaigre noircit les couteaux en acier ou argent.
- Le pain ne doit pas être coupé au couteau, c'est une question de respect du produit.
- On évite de tout prendre avec les doigts pour ne pas les salir.
- On ne doit pas se souhaiter « bon appétit » - alors qu'on le fait tous – parce que c'est partir du principe que ça peut ne pas être le cas, et donc offenser l'hôte.
- On ne met pas les coudes sur la table parce qu'on pourrait cacher une dague dans sa manche.
- On peut, ou pas, terminer son assiette (oui pour signaler que le repas était très bon, non si on veut signifier que le repas était assez copieux).
- On ne commence pas le repas par le vin, au risque de passer pour un ivrogne.



COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Histoire : situer les faits dans une époque.
- Enseignement moral et civique : vivre en société.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En termes de savoir-faire ou savoir-être à table, les autres pays n'ont pas les mêmes règles : en Tanzanie par exemple, il est considéré impoli d'arriver à l'heure pour le dîner ; la bienséance veut que l'invité arrive avec 15 ou 30 minutes de retard. En Chine, finir son assiette est une insulte à l'hôte, cela signifie qu'on a toujours faim et que le repas n'a pas été assez copieux. En France, il vaut mieux finir son assiette pour signaler que l'on a apprécié son repas.



CONSEIL

Questionnez les élèves sur les règles de bienséances à table prévalant à la maison, dans leurs familles, chez leurs amis...

Sont-elles les mêmes partout ? Lesquelles semblent naturelles ? Quelles sont celles qu'il est difficile d'observer ? Lesquelles aimeraient-ils inventer ?

À quelles autres règles de vie en société cela leur fait-il penser ?

6. TRANSMISSION

La transmission joue un rôle essentiel dans le repas gastronomique des Français en tant que patrimoine immatériel.

Les recettes de famille, les coupures de magazines, les livres de cuisine classique ou moderne, les émissions culinaires populaires à la télévision, les réseaux sociaux comme Instagram et les vidéos TikTok sont autant d'exemples du désir des Français de **partager leur passion pour la cuisine**. La cuisine est justement le lieu central de la transmission comme de la dégustation.

Trois maquettes en présentent l'évolution à travers le temps avec des cuisines de trois époques différentes, les années 40, 60 et l'époque contemporaine. Chacune d'entre elles comporte des objets emblématiques.

Dans la cuisine des **années 40**, on observe la présence d'une chambre frigorifique, une cuisinière à bois en fonte, un vieux poste de radio...

La cuisine des **années 60** est celle du formica et de la transition vers la modernité. L'ensemble du mobilier est fait de ce matériau plastique revenant actuellement au goût du jour. D'autres éléments phares de l'époque sont représentés dans cette maquette : poste de télévision, chauffe-eau, cuisinière à gaz, grille-pain...

Enfin, la dernière cuisine est celle de **notre temps**. On y trouve des éléments propres à notre façon de cuisiner à l'image de la hotte mais aussi des éléments témoignant de nos pratiques quotidiennes : livraison de repas pris autour de l'îlot central, émission de TV...



COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Technologie : se situer dans l'espace et dans le temps, relier les évolutions technologiques aux inventions et innovations qui marquent des ruptures dans les solutions techniques.
- Design : nouveaux modes de vie



CONSEIL

Invitez les élèves à observer, décrire et nommer les objets présents sur les maquettes. Il est intéressant de les faire réfléchir ensuite aux évolutions technologiques d'une époque à l'autre et à leur impact sur la façon dont nous cuisinons, sur notre confort mais aussi sur notre rapport à la transmission. À chaque époque, comment prenons-nous nos repas ? Où trouvons-nous l'information pour nourrir notre imagination et penser de nouvelles recettes ? De quoi sera composée la cuisine du futur ?



7.

JOUTES GASTRONOMIQUES

Attendez que le décompte des minutes soit achevé puis entrez dans **le théâtre des joutes gastronomiques** !

Vous y découvrirez comment les repas ont évolué du Moyen-âge à nos jours en passant par le grand siècle de Louis XIV, l'apparition des salons et restaurants au XVIIIème siècle, la cuisine bourgeoise du XIXème siècle pour arriver à la « nouvelle cuisine » de notre époque ayant gagné en légèreté. C'est l'ensemble de cette histoire qui a permis de fixer le repas gastronomique des Français tel que nous le connaissons aujourd'hui avec, tout au long des époques, **des tensions entre tradition et modernité** constitutives de notre cuisine.

COMPÉTENCES MOBILISÉES



-Histoire : se repérer dans le temps, construire des repères historiques, situer un fait dans une époque, ordonner les faits les uns par rapport aux autres.



CONSEIL

Une fois la pièce achevée, interrogez les élèves sur les éléments marquants : organisation des repas, mets cuisinés, personnages... S'ils devaient imaginer la saynète de 2023, qui seraient les personnages ? Que mangeraient-ils ? Comment serait organisé l'endroit où se prendrait le repas ? Sur quoi se disputerait-on ?



8.

PAIN, VIN, FROMAGE

Le Repas gastronomique des Français ce sont bien sûr trois produits phares de sa composition : le pain, les vins accordés aux mets et le fromage.

Le pain tient une place cruciale dans l'histoire de France : plus qu'un plaisir, il a longtemps été un besoin. Consommé depuis la Préhistoire, il aurait été inventé au Moyen-Orient avant l'agriculture et la poterie. Aliment vraisemblablement sacré en Égypte, le pain constitue **l'aliment de base** au sein de la civilisation romaine. Avec l'arrivée de la période médiévale et du christianisme, le pain prend un caractère sacré : il est le symbole du Christ. À cette époque, bien qu'au centre du repas accompagné par les autres mets, **le pain reste rare et cher**. (Notamment du fait des techniques collectives de fabrication et des impôts qui y sont liés). C'est l'encadrement de son prix à la fin du XIV^{ème} siècle qui le rendra accessible au plus grand nombre. L'augmentation des prix de la farine au XVIII^{ème} est en revanche à l'origine d'une nouvelle raréfaction et d'une crise politique majeure : la Révolution française. C'est à cette période que l'on pouvait trouver à Paris des affiches sauvages indiquant : « Si le prix du pain ne diminue pas, nous exterminerons le roi et tout le sang des Bourbons », soit toute sa famille...

Aujourd'hui encore, le pain est **très largement consommé** puisque 6 milliards de baguettes sont vendues chaque année dans le monde dont la majorité en France ! Sa production et sa commercialisation suscitent d'importants

questionnements. La production de pain est en effet liée à des enjeux environnementaux et économiques, notamment la question de la qualité des céréales utilisées ou des pratiques agricoles durables.

Le deuxième produit essentiel du Repas gastronomique des Français est **le fromage**. Son rôle est si central qu'il est défini par la loi en 1953 : « La dénomination « fromage », accompagnée ou non d'un qualificatif ou d'une dénomination de fantaisie, est réservée au produit, fermenté ou non, obtenu par la coagulation du lait, de la crème, du lait écrémé ou de leur mélange, suivi d'égouttage, et contenant au minimum 23 grammes de matière sèche pour 100 grammes de fromage »¹

Avec une consommation moyenne de **24kg par personne et par an**, les fromages sont au cœur de l'alimentation de Français. Malgré leur diversité (pas moins de 1500 variétés répertoriées), seules 46 bénéficient de l'Appellation d'Origine Contrôlée (au niveau français) ou de l'Appellation d'Origine Protégée (au niveau européen). Les **AOC** et **AOP** sont des labels attribués à certains fromages dont les étapes de production sont réalisées sur une même aire géographique. Ces deux labels sont donc fondés sur le terroir. Neuf fromages ont également le label **IGP** (Indication Géographique Protégée) qui valorise les produits dont au moins une étape (production, transformation ou élaboration) définie par un cahier des charges se déroule dans une zone géographique délimitée.

1. « Fromagères », Magazine Culs-de-poule n°1, 2022



COMPÉTENCES MOBILISÉES



- Enseignement moral et civique : éducation au développement durable.
- SVT : répartition des ressources alimentaires de la planète, comment mieux nourrir l'Humanité.

CONSEIL



Après avoir attiré l'attention des élèves sur la carte des AOC pour les fromages, invitez-les à utiliser le dispositif « L'Art du fromage, de la découpe à la dégustation » et proposez-leur, à l'oral, de composer leur plateau de fromage idéal.

9. À TABLE

Cette section, la seule à évoquer la **haute gastronomie** dans l'exposition, est dédiée au(x) restaurant(s).

On y trouve deux photos de **Denis Rouvre**, l'une intitulée *Le repas d'affaires* mettant en scène deux hommes et une femme, tous trois attablés ainsi qu'un serveur. Difficile d'imaginer ce qui se joue autour de cette table tant les expressions de visage des personnages sont énigmatiques.

La seconde photo de Denis Rouvre de cette section est *Au Bistrot*, scène datant d'une époque désormais révolue où les convives fumaient à table.

Près de la photo est dressée une petite table avec deux tabourets hauts, représentant ainsi un **repas bistrannique** contemporain alliant qualité, prix et convivialité. Ce terme a été mis au point par le critique gastronomique Sébastien Demorand en 2004 et combine « bistrot » et « gastronomie ». Au mur, les vidéos « coup de feu » et « service en salle » nous emmènent dans les coulisses de restaurants gastronomiques emblématiques de la Bourgogne : les cuisines d'Éric Pras au restaurant Lameloise, au Clos Vougeot et chez Bernard Loiseau. Ces restaurants étoilés sont également évoqués par une table dressée au centre de l'espace.

Tous ces éléments témoignent de la **variété et diversité** des restaurants et des occasions de s'y retrouver. La restauration englobe de nombreux métiers, en cuisine, en salle, de même que la critique, l'œnologie...

COMPÉTENCES MOBILISÉES



- Histoire : se repérer dans le temps, construire des repères historiques, situer un fait dans une époque, ordonner les faits les uns par rapport aux autres.



CONSEIL

Découvrez les différents contenus avec les élèves et évoquez avec eux le restaurant : lesquels connaissent-ils ? A quelles occasions va-t-on au restaurant ? Quels métiers du restaurant connaissent-ils ? Qu'est pour eux la haute gastronomie ?



10.

LA GASTRONOMIE FRANÇAISE : EFFRITEMENT OU PERSISTANCE ?

Dans cette dernière partie, il est possible de **comparer** ses propres pratiques alimentaires avec celles des autres visiteurs. C'est alors l'occasion d'interroger la persistance (ou non) de la tradition gastronomique « **entrée, plat, dessert** ».

Consommation de street-food, déstructuration des repas, récurrence des repas dominicaux en famille, repas entre amis pour de grandes occasions, fréquentation de fast-food, livraison à domicile, dîners au restaurant sont autant d'occasions de voir évoluer le repas gastronomique des Français tout en lui voyant conserver des **marqueurs identitaires forts**.

COMPÉTENCES MOBILISÉES



- Français : utiliser un vocabulaire approprié pour dire ce que l'on fait, ressent, imagine, observe.
- Histoire : identifier des continuités et ruptures chronologiques pour s'approprier la périodisation de l'Histoire.



CONSEIL

Invitez les élèves à utiliser le multimédia « Effritement ou persistance » du repas gastronomique des Français, à comparer leurs réponses avec celles de leurs camarades et à se questionner sur la place du repas gastronomique dans leur vie et pourquoi pas dans la vie de leur famille au cours des époques.



1. QUELQUES PISTES D'ACTIVITÉS AUTOUR DES LIENS ENTRE ART ET GASTRONOMIE

L'art et la gastronomie sont des domaines créatifs étroitement liés. Depuis l'Antiquité, l'art a représenté la nourriture, tandis que la gastronomie a évolué en tant que forme d'expression artistique en elle-même. Les chefs utilisent leur créativité pour explorer de nouvelles saveurs, textures et couleurs, créant ainsi des plats délicieux et esthétiquement agréables.

De plus en plus, les restaurants utilisent l'art pour créer une atmosphère unique, offrant aux clients une expérience culinaire immersive et artistique.

L'art et la gastronomie partagent également la capacité de transcender les barrières culturelles. La nourriture peut être un moyen de découvrir et de célébrer différentes cultures à travers le monde, tout comme l'art peut nous introduire à des cultures que nous ne connaissions pas auparavant.

En classe, il existe plusieurs pistes pour explorer les liens entre l'art et la gastronomie. Les élèves peuvent créer des plats inspirés de l'art, utiliser des couleurs et des formes similaires à celles présentes dans l'art pour créer des plats esthétiquement agréables. Ils peuvent également travailler en équipes pour créer des menus de restaurant thématiques, incluant des plats inspirés d'œuvres d'art spécifiques.

Les élèves peuvent aussi organiser une exposition d'art culinaire, où ils présentent des plats inspirés de différentes périodes de l'art ou des cultures.

Enfin, les enseignants peuvent encourager les élèves à explorer la culture alimentaire mondiale, en créant des plats inspirés par ces cultures et leur présentation culinaire.



Crédit photo : Laila Gohar

Ces activités peuvent être adaptées à différents niveaux d'âge et de compétences, et sont un moyen amusant et créatif pour les élèves de découvrir les liens entre l'art et la gastronomie. En explorant ces liens, les élèves peuvent également développer leur créativité, leur sens de l'esthétique et leur ouverture d'esprit envers d'autres cultures.

2. LES MÉTIERS DE LA GASTRONOMIE

LES MÉTIERS DE LA RESTAURATION

Les métiers de la restauration sont très divers, allant des postes de cuisine aux fonctions d'accueil et de service en salle. Parmi les emplois les plus populaires dans ce domaine, on peut citer le chef cuisinier, le serveur, le sommelier, le barman, le maître d'hôtel et le manager de restaurant.

Les **chefs cuisiniers** sont les maîtres d'œuvre de la cuisine, responsables de la conception et de la réalisation des menus, de la préparation des plats et de la gestion de la brigade en cuisine. Les chefs cuisiniers peuvent travailler dans des restaurants hauts de gamme, des hôtels, des traiteurs ou même des établissements de restauration rapide.

Les **serveurs**, quant à eux, ont la charge de l'accueil des clients, de la prise de commande et du service des plats en salle. Ils doivent être à l'écoute des besoins des clients, avoir une excellente présentation et de solides compétences en communication.

Les sommeliers sont des experts en vins et spiritueux. Ils gèrent la sélection des vins, la cave et la recommandation des accords mets-vins.

Les **barmans** préparent et servent les boissons, qu'il s'agisse de cocktails sophistiqués ou de breuvages simples. Les barmans doivent être habiles et créatifs dans leur travail, tout en étant capables de gérer efficacement le flux de clients pendant les heures de pointe.

Les **maîtres d'hôtel** coordonnent l'ensemble du service en salle, y compris la gestion des réservations, la supervision des serveurs et la résolution de tout problème rencontré par les clients.

Les **managers de restaurant** s'occupent enfin de la gestion globale de l'établissement, y compris la gestion des budgets, la planification des ressources humaines, la coordination des opérations quotidiennes et le développement des stratégies marketing.

La restauration est un secteur dynamique qui offre une variété de métiers passionnants et enrichissants. Cependant, le travail en cuisine et en salle peut être exigeant et stressant, avec des horaires irréguliers et des pressions constantes pour produire des plats de qualité. En outre, les violences en cuisine sont malheureusement un problème afférent à ce secteur, qu'il s'agisse de harcèlement, d'intimidation ou de comportements inappropriés.



Crédit : Ivan Peev

→ C'est pourquoi il est important de sensibiliser les futurs professionnels de la restauration à ces enjeux, notamment en abordant la question des violences en cuisine et en présentant des initiatives telles que l'association Bondir.e.

Bondir.e est une association qui lutte contre le harcèlement et les violences sexistes et sexuelles dans la restauration et l'hôtellerie en France. Elle propose des formations et des ateliers pour sensibiliser les employeurs et les employés aux problèmes de harcèlement et discrimination en milieu de travail. Elle encourage également les professionnels à s'engager pour des environnements de travail sains et inclusifs où chacun est respecté et traité de manière équitable.

INTERVIEW D'ALVINA LEDRU-JOHANSSON JOURNALISTE, FONDATRICE DE LA REVUE « CULS-DE-POULE »

POUVEZ-VOUS PRÉSENTER LE PROJET «CULS-DE-POULE» DANS LES GRANDES LIGNES ?

CULS-DE-POULE est le média des bonnes femmes et de la bonne bouffe. Je l'ai fondé en 2019, pour donner suite à une idée que j'ai eu lors de mon CAP cuisine à Ferrandi. J'étais très frustrée de voir qu'en cuisine les femmes étaient présentes, mais pas sur les unes des journaux. J'ai donc lancé un compte Instagram, une newsletter puis l'année dernière un semestriel papier. L'idée de ces différentes plateformes : visibiliser les femmes qui exercent des métiers de bouche pour donner de nouveaux modèles de réussite féminins.

LE PREMIER NUMÉRO A ÉTÉ CONSACRÉ AUX FROMAGÈRES. QUELS SONT LES GRANDS ENJEUX ACTUELS DE LA PROFESSION ?

Il y a plusieurs grands enjeux, et notamment la préservation de notre patrimoine culinaire. Les crémiers-fromagers qui travaillent en direct avec les producteur-ices ont un rôle de préservation des petites appellations.

Côté production, le changement climatique est une réelle interrogation pour le futur : le lait sera-t-il produit en quantité suffisante pour produire le fromage ?

DANS CE PREMIER NUMÉRO, ON DÉCOUVRE L'ENSEMBLE DE LA FILIÈRE, DE LA PRODUCTION JUSQU'À LA VENTE EN PASSANT PAR LA FORMATION. ON IMAGINE ALORS UNE GRANDE PALETTE DE MÉTIERS... POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

Effectivement, le métier de «fromagère» recouvre une multitude de professions. Côté production, une fromagère peut travailler dans un élevage, et transformer elle-même le lait en fromage.

Il y a les fromagères qui travaillent dans des coopératives : des usines de production où le lait produit par différent-es producteur-ices arrive quotidiennement et est transformé, généralement en gros fromage (beaufort, comté etc.).

Côté boutique, il y a également plusieurs métiers : les fromagers, mais aussi les fromagères affineuses, qui affinent en cave les fromages reçus. Il y a la cheffe de cave qui gère le stock et l'affinage des fromages...

Il y a aussi différents lieux de vente : sur le marché, en boutique, dans des halles. Et à la ferme pour les éleveuses productrices.

Et bien évidemment, il y a toutes les personnes qui forment. Le métier s'est d'ailleurs organisé, et depuis quelques années, il est possible en tant qu'adulte de suivre un CQP (Certificat de Qualification Professionnelle) fromagerie : il s'agit d'une formation d'un an pour adulte, rémunéré, pour apprendre à devenir crémier-fromager.



Alvina Ledru-Johansson, crédit photo : Virginie Rose

QUELLES SONT, D'APRÈS VOS RECHERCHES, LES QUALITÉS NÉCESSAIRES POUR FAIRE CES MÉTIERS ?

Côté agriculture : il faut être prête à se donner à 100% pour son métier. C'est un métier extrêmement difficile, avec peu de temps libre ; les animaux nécessitant d'être présente tous les jours. Il faut avoir en tête qu'il s'agit de métier technique et donc aimer comprendre les transformations chimiques qui opèrent lors de la fabrication du fromage.

Pour les personnes souhaitant s'installer en bio ou en agriculture engagée, c'est d'autant plus difficile que l'administration prend une part très importante du travail quotidien...

Côté boutique : il faut être très curieux, pour découvrir et faire découvrir de nouveaux produits à la clientèle. Être très observateur pour comprendre la vie du fromage. Avoir le sens du relationnel : une fromagerie est un commerce de proximité, et les gens y vont pour avoir des échanges.

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AUX ENSEIGNANTS POUR TRANSMETTRE SUR CES MÉTIERS ET ACCOMPAGNER LES COLLÉGIENNES ET COLLÉGIENS DANS CETTE VOIE ?

On ne s'en rend peut-être pas forcément compte, mais ce sont des métiers qui sont extrêmement complets (crémiers-fromagers) : il s'agit de terroir, de géographie, d'alimentation, de culture, de patrimoine, mais aussi d'hygiène, de chimie. Être à la tête de sa boutique, c'est gérer en plus des questions économiques, de ressources humaines, de

« IL S'AGIT DE TERROIR, DE GÉOGRAPHIE, D'ALIMENTATION, DE CULTURE, DE PATRIMOINE, MAIS AUSSI D'HYGIÈNE, DE CHIMIE »

management. Ce sont des métiers très variés. Pour les métiers de l'agriculture, ce sont des métiers utiles et indispensables : il s'agit de nourrir la population, de conserver le patrimoine culinaire, de faire plaisir aux gens. L'agriculture engagée est un engagement fort pour la préservation de notre environnement. Ce sont des métiers qui ne sont pas valorisés à leur juste valeur, mais qui sont indispensables.

Je pense qu'il y aurait tout un travail de pédagogie à faire autour de ces métiers, pour expliquer l'utilité d'avoir une agriculture française. Pourquoi pas des visites dans des lycées agricoles, de faire des journées d'échanges avec des élèves qui sont dans ces établissements, ou des visites de fermes etc. Il y a urgence en France à valoriser ces professions avant qu'il ne soit trop tard.

Alvina Ledru-Johansson, journaliste.



Magazine Culs-de-Poule, crédit photo : Mathilde Dubois

INTERVIEW D'ESTÉRELLE PAYANY JOURNALISTE, AUTRICE, CUISINIÈRE

COMMENT DÉCRIRIEZ-VOUS VOTRE/VOS MÉTIERS ?

Mon métier a pour but de réussir à retranscrire avec des mots ce qui se passe quand on mange. Je raconte l'histoire des produits, ce qu'il y a devant et derrière l'assiette. Je raconte aussi l'histoire des pays, des gens, comment leur cuisine est arrivée jusqu'à nous. Je me demande pourquoi et comment on mange, est-ce que c'est bon ou pas, est-ce que c'est bon pour la planète ou pas...

En résumé, mon métier consiste à regarder le monde à travers l'assiette.

QU'EST-CE QUI VOUS A ATTIRÉ DANS CETTE VOIE ?

En fait c'est cette voie qui m'a trouvée. A la base, j'ai un profil très littéraire. J'écrivais des articles culinaires sur mon blog et j'ai eu la chance d'être repérée par le magazine « Elle ». C'est véritablement la curiosité qui m'a amenée à faire ce que je fais : j'adore poser des questions. C'est un métier passion !

QUELLE COMPLÉMENTARITÉ EXISTE-T-IL ENTRE VOS DIFFÉRENTES CASQUETTES ?

Quand on connaît la difficulté de préparer un plat, on mesure l'attention que cela requiert, on appréhende la difficulté technique. Mes différentes casquettes me rendent plus exigeante car je sais ce qu'il faut faire pour réussir un plat mais cela me rend aussi plus juste car je connais la somme de qualités nécessaires à sa réalisation.

J'ai beaucoup de respect pour les chefs qui veulent nourrir les gens. C'est un métier difficile, on est toujours debout et les tâches sont très répétitives. Avoir plusieurs casquettes permet d'intégrer tous ces enjeux à mon travail.

QUELLES SONT LES QUALITÉS NÉCESSAIRES POUR FAIRE CES MÉTIERS ?

La curiosité est essentielle dans ces métiers bien sûr mais ils exigent aussi beaucoup de remise en question. Il faut goûter, regoûter et ne pas hésiter à dire que l'on s'est trompé.

Le journaliste n'est pas un juge absolu ! (...) J'ai surtout besoin de comprendre comment ça se passe. Le critique est un passeur de moments, d'émotions, d'histoire. Il peut dire « c'était moins bien mais ce n'est pas si grave si je sais pourquoi. »

Les critiques les plus intéressantes pour moi sont celles qui se font au moment d'un problème au restaurant car on va pouvoir observer comment les équipes vont réagir. Si par exemple, j'ai un cheveu dans mon plat et qu'en face, j'ai quelqu'un qui me dit « je vous le change tout de suite », qui va avoir un petit geste, comme m'offrir le café, ça me suffit car je sais que mes lecteurs vont être bien traités dans ce restaurant. Finalement, c'est dans les accidents que je vois qui sont les restaurants. Dans la difficulté, l'humanité, l'aspérité, il y a toujours des choses intéressantes qui se passent.

Il n'y a qu'une manière d'apprendre à faire les choses, c'est de faire et de refaire et si on se trompe, on apprend !

QUEL CONSEIL DONNEZ-VOUS À DES COLLÉGIEN.NE.S ATTIRÉS PAR CES MÉTIERS ?

« Mangez, lisez, écrivez, recommencez ! » La pratique est vraiment essentielle. N'ayez pas peur de vos propres avis. Échangez autour de ce que vous mangez et buvez, argumentez et partagez vos ressentis.

Estérelle Payany, journaliste, autrice et cuisinière.



Estérelle PAYANY crédit photo : Olga SHMAIDENKO

BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

- Bortolotto Chiara, *Le Patrimoine culturel immatériel. Enjeux d'une nouvelle catégorie*, Paris, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 2011.
- Brillat-Savarin Jean Anthelme, *Physiologie du goût*, Editions Montalba, 1825.
- Chevrier Francis et Bienassi Loïc (dir.) *Le repas gastronomique des Français*, 2015, Editions Gallimard.
- Groupe Blé de l'ARDEAR AURA, *Notre pain est politique*, Dernière lettre Eds, 2019.
- Ledru-Johansson Alvina (dir.) « Fromagères », Magazine Culs-de-poule n° 1, 2022.
- Lévi-Strauss Claude, *Le cru et le cuit*, Editions Plon, 1978.
- Ory Pascal, *Le discours gastronomique français, des origines à nos jours*, Editions Gallimard, 1998.
- Payany Estérelle, *La cuisine des beaux restes*, Flammarion, 2021.
- Poulain Jean-Pierre (dir.), *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris, PUF 2018.
- Quellier Florent, *La table des Français, une histoire culturelle (XVème-XIXème siècle)*, PUR, 2013.
- *Reconnaissance du repas gastronomique des Français par l'UNESCO*, Atout France, 2012.
- Scergo Julia, *La gastronomie est-elle une marchandise culturelle comme une autre ?* Editions Menu Fretin, 2016.

SITOGRAPHIE

- Association Bondir.e : <https://www.bondir-e.com/>
- Caroline Ericksson, designer culinaire : <https://www.instagram.com/caroline.d.eriksson/?hl=en>
- Constellation des patrimoines immatériels de l'UNESCO
- Institut National de l'Origine et de la Qualité (INAO) : <https://www.inao.gouv.fr/>
- Laila Gohar, designer culinaire : <https://lailagohar.com/>
- Masterclass de Guillaume Gomez sur les liens entre gastronomie et diplomatie : <https://www.youtube.com/watch?v=qFPZhZkDNDY>
- Page de l'UNESCO dédiée au repas gastronomique des Français : <https://ich.unesco.org/fr/RL/le-repas-gastronomique-des-franais-00437>
- Podcast « Bouffons », épisode « Critique, un métier pas comme les autres » : Bouffons épisode 213 : Critique, un métier pas comme les autres
- Podcast « Bouffons », épisode « Le pain populaire » : <https://www.slate.fr/audio/bouffons/le-pain-populaire-boulangerie-fracture-sociale-149>
<https://ich.unesco.org/fr/plongez&display=constellation#tabs>
- Bibliothèque municipale de Dijon : [http://patrimoine.bm-dijon.fr/pleade/ead.html?id=FR212316101_presentation&c=FR212316101_presentation_cdc_fondsgourmand#!{%22content%22:\[%22FR212316101_presentation_cdc_fondsgourmand%22,false,%22%22\]}](http://patrimoine.bm-dijon.fr/pleade/ead.html?id=FR212316101_presentation&c=FR212316101_presentation_cdc_fondsgourmand#!{%22content%22:[%22FR212316101_presentation_cdc_fondsgourmand%22,false,%22%22]})

INFORMATIONS PRATIQUES

HORAIRES

LES EXPOSITIONS

-Les 4 Expositions **À la table des Français** sont ouvertes :

Du 01/05 au 30/09 de 9h30 à 19h
Du 01/10 au 30/04 de 10h à 18h

Réservé aux scolaires en dehors de ces dates.
T. 03 80 23 88 76
contact@citedelagastronomie-dijon.fr

- **Le 1204**, Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine
Du mardi au dimanche de 10h00 à 18h00
Fermé le lundi. T. 03 80 48 86 40
patrimoine@ville-dijon.fr

- La **Boutique de la Cité** est ouverte du mardi au dimanche, de 10h00 à 18h00
Fermée le lundi T. 03 80 48 86 37

ACCÈS

VENIR À LA CITÉ

Cité Internationale de la Gastronomie et du Vin. Parvis de l'Unesco – 21 000 Dijon

- **En tramway**
Ligne T2 direction CHENÔVE - Arrêt MONGE CITE DE LA GASTRONOMIE
Sur présentation de votre ticket DIVIA aller, nous vous offrons le ticket retour
- **En navette Divia City GRATUITE** - A prendre en cœur de ville
Accès personnes à mobilité réduite depuis le quai du tramway et les arrêts de bus Monge – Cité Internationale de la Gastronomie, vous accédez à la Cité directement par le parvis.
- **Accès autocars de tourisme** -Dépose minute rue du Faubourg Raines -Stationnement longue durée rue de Fontaine d'Ouche

Accès personnes à mobilité réduite, nous contacter.





CITÉ
INTERNATIONALE DE LA
GASTRONOMIE
& DU VIN



CITÉ
INTERNATIONALE DE LA
GASTRONOMIE
& DU VIN

LIVRET D'AIDE À LA VISITE AUTONOME



EN CUISINE

À DESTINATION DES ENSEIGNANTS DE CYCLE 2 ET 3

SOMMAIRE

Guide d'utilisation du livret

Dimension pédagogique de la Cité internationale de la gastronomie et du vin

Présentation de l'exposition

1. Toucher
2. Sentir
3. Ecouter
4. Voir
5. Goûter
6. Ressentir
7. Se nourrir
8. La cuisine française
9. Panique en cuisine

Focus thématiques

1. Alimentation durable et agriculture : nourrir l'humanité
2. Education à l'alimentation et au goût

Bibliographie et sitographie

Informations pratiques

Annexes



GUIDE D'UTILISATION DU LIVRET

Vous êtes enseignant de Cycle 2-3, vous souhaitez visiter la Cité Internationale de la Gastronomie et plus particulièrement son **exposition permanente « En Cuisine »** ? Voici le **livret d'aide à la visite autonome** qui a été conçu pour vous !

Dans ce livret, vous trouverez une courte présentation de la Cité Internationale de la Gastronomie et du Vin, ses valeurs et les liens forts entre les contenus qu'elle développe et les socles communs de connaissances des programmes scolaires.

Une présentation de l'exposition et un parcours avec une **sélection de dispositifs** vous seront ensuite proposés afin de vous immerger dans votre future visite. Vous pourrez ainsi prendre connaissance de la **place cruciale des sens et des produits** dans la cuisine et vous approprier les **mini-activités** qui seront imaginées pour vous tout au long de l'exposition.

Des thématiques « **à creuser** » complèteront cette présentation de même que des ressources bibliographiques et sitographiques.

Avant d'entrer en cuisine, voici quelques consignes à rappeler à vos élèves afin que la visite se déroule dans les meilleures conditions pour vous comme pour les autres visiteurs.

DANS L'EXPOSITION

IL EST POSSIBLE :

- De toucher certains dispositifs
- De parler à voix basse
- D'imaginer
- D'écrire et pourquoi pas dessiner sur une feuille ou un carnet
- D'observer

IL N'EST PAS POSSIBLE :

- De crier
- De courir
- De manger et boire
- De jeter des déchets par terre
- De perturber l'expérience des autres visiteurs en les gênant par exemple dans leurs déplacements

DIMENSION PÉDAGOGIQUE

DE LA CITÉ INTERNATIONALE DE LA GASTRONOMIE ET DU VIN DE DIJON

La Cité Internationale de la Gastronomie et du Vin de Dijon est un lieu pluridisciplinaire qui abrite **deux inscriptions UNESCO majeures** : le Repas gastronomique des Français au patrimoine culturel immatériel de l'humanité et les Climats de Bourgogne au patrimoine mondial.

Incarnant le vivre-ensemble, la Cité est porteuse de valeurs fondamentales qu'elle a à cœur de transmettre à tous ses publics, y compris les plus jeunes : **le partage, la convivialité, l'art de vivre, le développement durable, l'accessibilité des savoirs, l'expérimentation et le droit à l'erreur.**

Les parcours proposés au sein des expositions permanentes entrent en résonance avec les compétences travaillées dans différentes disciplines et enseignements : **Français, Arts plastiques, Enseignement moral et civique, Sciences et technologie...**

Une visite autonome dans l'exposition « En Cuisine » et les activités proposées permettent de mobiliser des savoir-faire appartenant au socle commun de connaissances, de compétences et de culture et notamment :

Domaine 1 : Mobiliser des langages pour penser et communiquer

Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'écrit et à l'oral

Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques

Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques

Mener une démarche scientifique

Domaine 5 : Appréhender les représentations du monde et de l'activité humaine

Inventer, élaborer, produire

PRÉSENTATION DE L'EXPOSITION

Bienvenue en cuisine ! Contrairement à une exposition traditionnelle, ici, il est demandé de toucher ! Les différents dispositifs que vous trouverez ici permettront aux élèves d'aiguiser vos sens avant de passer à leur tour derrière les fourneaux.

Ils pourront aussi faire appel à votre créativité en réfléchissant, en groupes, à des menus ou à votre restaurant idéal en faisant votre marché et en s'imprégnant des grands marqueurs de la cuisine française.

Au cœur d'une scénographie représentant le système neuronal et organisée en « îlots sensoriels », ils deviendront acteurs de votre visite, expérimenteront de façon ludique et mesureront l'importance des messages que nos sens véhiculent à notre cerveau lorsqu'il s'agit de cuisine ! Grâce à eux, la représentation de l'aliment est inscrite dans notre cerveau sous la forme d'une image multisensorielle unique dont chaque pixel est constitué d'un neurone connecté à plusieurs voies sensorielles.

PRÉSENTATION DE L'EXPOSITION

La sélection ci-dessous s'adresse aux élèves de cycle 2 et cycle 3. Pour chaque îlot, un ou des dispositifs dont les objectifs concordent avec ceux des programmes scolaires sont présentés et décrits.

Chaque dispositif apportant des éléments de connaissance sur **le fonctionnement de nos sens**, des éléments vous seront transmis afin que vous puissiez directement guider les élèves vers cet apprentissage.



1. TOUCHER

Forme et **texture** des différents ustensiles de cuisine, chaleur ou froideur des différents matériaux... Au sein de cet îlot, de nombreux capteurs au bout de nos doigts sont sollicités pour utiliser un sens crucial en cuisine : **le toucher**.

Seul sens que l'on ne peut couper et apparaissant dès note vie in utero, le toucher mobilise en réalité des capteurs sur l'ensemble de notre corps, nos muscles, nos tendons...

Ces capteurs transmettent au cerveau des informations cruciales surtout en matière de cuisine : évaluation d'une température, du niveau de maturité d'un fruit ou d'un légume, maîtrise du geste grâce à la capacité de notre cerveau à coordonner sensation et action ou encore toucher et vue, comme pour cuisiner une sauce béchamel par exemple.

CYCLE 2 : RECONNAÎTRE DES USTENSILES AU TOUCHER

Proposez aux élèves de retrouver au toucher onze des ustensiles de cuisine usuels en passant vos mains dans les trappes du gros cylindre posé à la verticale.

Il est possible d'accompagner les élèves en leur montrant les photos des ustensiles en annexe de ce livret.



→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Questionner le monde : Identifier des activités de la vie humaine ou professionnelles faisant appel à des outils et objets techniques
- Français : Construire le lexique

CYCLE 3 : DES MATÉRIAUX POUR QUOI FAIRE ?

Par le toucher, incitez les élèves à déterminer de façon instinctive quels sont les matériaux permettant de mélanger une sauce, travailler un caramel chaud, faire cuire un cake au four, manger une soupe. Invitez-les ensuite à donner un nom à chaque matériau parmi les propositions suivantes : marbre, métal, silicone, bois.



→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Concevoir, créer, réaliser : identifier les principales familles de matériaux
- Pratiquer des langages : rendre compte des observations, expériences, hypothèses, conclusions en utilisant un vocabulaire précis

GLOSSAIRE

Capteurs sensoriels : les capteurs sensoriels sont des cellules spécialisées qui détectent les stimuli de l'environnement externe ou interne d'un organisme et convertissent ces informations en signaux électriques qui sont transmis au système nerveux central.



2. SENTIR

Sentir consiste à comprendre la **complexité des odeurs**. Cette activité est en effet complexe car une partie infinitésimale de ce que l'on hume parvient jusqu'à la muqueuse olfactive de notre cavité nasale qui contient plusieurs centaines de récepteurs.

Même si la fonction olfactive est relativement peu développée chez l'Homme, grâce à ces récepteurs, il lui est possible de reconnaître plus de **mille milliards** d'odeurs différentes, notamment grâce aux souvenirs odorants stockés dans notre cerveau.

En humant une odeur, nous activons en réalité des connexions nerveuses permettant de remonter jusqu'à des souvenirs, de déclencher des émotions ou même un sentiment de satiété.

Mâcher un aliment libère également en bouche des odeurs qui remonteront jusqu'à la cavité nasale. On parle alors de **perception rétro-nasale** ou rétro-olfactive.



CYCLE 2 ET 3 : SOUVENIR ODORANT

Demandez aux élèves d'activer les manettes libérant des odeurs et de questionner leurs ressentis ! Celles-ci évoquent-elles des ingrédients culinaires comme l'amande ou plutôt des souvenirs comme l'odeur d'un bâton de colle ? Ensemble, partagez ensuite vos impressions.

→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Apprentissages fondamentaux : développer ses connaissances intuitives (cycle 2)
- Questionner l'espace et le temps : agir dans l'espace et sur les objets (cycle 2)
- Sciences et technologie : utiliser des outils numériques pour simuler des phénomènes (cycle 3)
- Sciences et technologies : utiliser des représentations variées d'objets, d'expériences, de phénomènes naturels (cycle 3)

3. ÉCOUTER

L'**ouïe** est très importante en cuisine notamment pour évaluer les cuissons... Nos oreilles externe, moyenne et interne transforment ces sons en vibrations pour les acheminer jusqu'à notre cerveau qui en identifie la provenance.

Le son provoqué par la **mastication des aliments** va aussi impacter notre expérience de dégustation. Celui-ci va d'ailleurs être transmis à notre cerveau par voie osseuse contrairement aux sons externes.

CYCLE 2 : ON MASTIQUE

Avec les élèves, écoutez les bruits de mastication et associez-les avec les aliments présents sur l'écran que vous pensez identifier. Essayez ensuite ensemble d'imaginer à quels autres aliments pourraient correspondre ce bruit.



→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Musique : Repérer des sons, identifier des éléments communs et contrastés
- Apprentissages fondamentaux : développer ses connaissances intuitives

CYCLE 3 : SPECTACLE EN BATTERIE DE CUISINES

Écoutez et visionnez le clip « En batterie de cuisine » et demandez aux élèves de le décrire. Quels rythmes sont présents ? Les sons sont-ils graves ? Aigus ?

Si les élèves ferment les yeux, parviennent-ils à reconnaître les différentes actions enregistrées et assemblées pour créer cette partition musicale ? Un couteau qui coupe, du chocolat qui bout, des ingrédients que l'on remue ou que l'on fait frire figurent parmi les sons que vous pourrez identifier.



→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Musique : décrire et comparer des éléments sonores issus de contextes variés artistiques et naturels

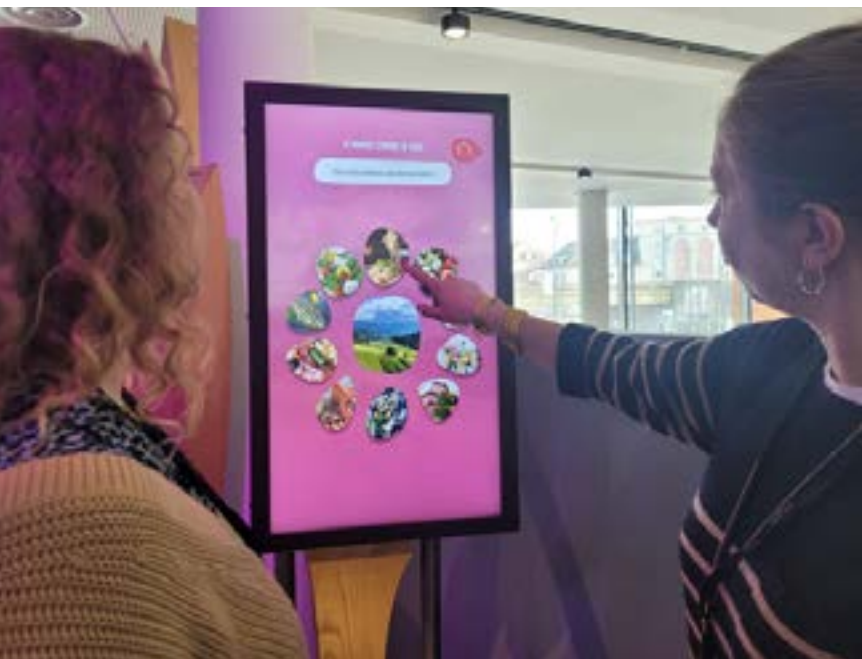


4. VOIR

Vue : Sens majoritaire chez l'Homme, **la vue** est aussi essentielle en cuisine !

Les images sont transformées en signaux électriques vers le nerf optique qui les achemine jusqu'à notre cerveau pour lui permettre d'**interpréter** ce qui nous entoure, **réveiller** des souvenirs, **créer** des émotions...

Ainsi, la vue d'un aliment ou d'une assiette bien composée va, par anticipation, alimenter l'appétit qui peut aussi être nourri par un environnement visuel stimulant.



CYCLE 2 ET 3 : INFLUENCE DU VISUEL

Invitez les élèves à s'immerger dans l'une des ambiances proposées sur l'écran et à y associer le plat auquel ils pensent spontanément parmi les choix proposés. Proposez-leur de comparer leurs réponses avec celles de leurs camarades, d'expliquer leurs choix ... et de recommencer ! Ils constateront peut-être que pour une même ambiance, plusieurs envies leur viennent...



→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Questionner l'espace et le temps : Comparer les modes de vie (cycle 2)
- Français : Conserver une attention soutenue lors de situations d'écoute ou d'échanges et manifester, si besoin et à bon escient, son incompréhension. (cycle 2)
- Enseignement artistique : Exprimer ses émotions et sa sensibilité en confrontant sa perception à celle d'autres élèves (cycle 2)
- Français : Décrire son environnement quotidien et des activités culturellement connotées (cycle 3)

5. GOÛTER

Nos papilles réparties sur l'intégralité de la langue permettent de reconnaître les **cinq saveurs** qui constituent le goût : sucré, salé, acide, amer et umami. Cuisiner, c'est les assembler pour arriver à un équilibre délicieux. Mais goûter, c'est aussi l'occasion de sentir car les molécules odorantes remontent jusqu'au nez, par rétro-olfaction.

Goûter, c'est enfin **faire la synthèse** de plusieurs informations : saveurs et odeurs qui combinées, forment les saveurs mais aussi les images, les textures...

CYCLE 2 : FAUTE DE GOÛT

En groupe, associez la saveur dominante proposée à l'écran à l'un des aliments suggérés et découvrez pourquoi l'aliment sélectionné contient cette saveur.



→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Français : Construire le lexique
- Apprentissages fondamentaux : développer ses connaissances intuitives

CYCLE 3 : ÉQUILIBRE DES GOÛTS : CONSEILS DES ASSAISONNEMENTS

Magret, lapin, tarte aux pommes... Décidez en groupe quels condiments et épices correspondent le mieux aux plats proposés, observez le résultat et faites de nouvelles expériences !



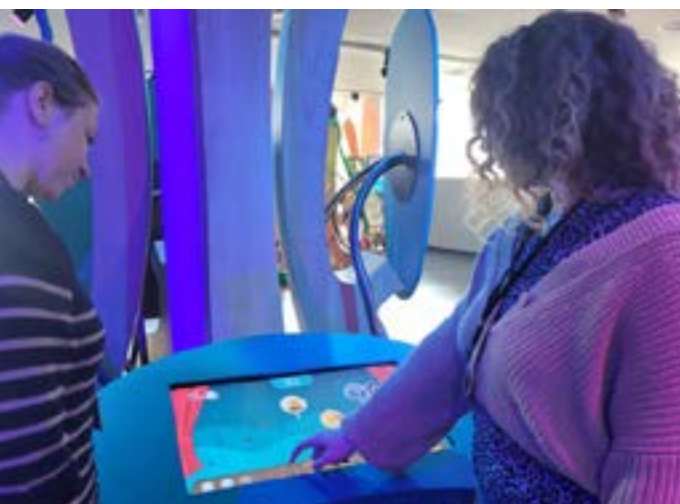
→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Français : Décrire son environnement quotidien
- Français : Justification d'un choix, d'un point de vue

GLOSSAIRE

Umami : L'umami est une saveur délicieuse et subtile que l'on peut trouver dans certains aliments, tels que les champignons, les tomates, les fromages, la viande et les algues. C'est une saveur qui n'est pas sucrée, salée, acide ou amère, mais plutôt une sensation agréable en bouche qui peut être décrite comme savoureuse, charnue ou presque viandeuse.

Condiment : Un condiment est une substance que l'on ajoute à la nourriture pour améliorer ou modifier son goût. Les condiments peuvent prendre différentes formes, telles que des sauces, des épices, des herbes, des vinaigrettes, des marinades ou des mélanges de sel et d'épices. Ils peuvent également varier en fonction de la culture, de la région géographique et des préférences individuelles.



6. RESSENTIR

Les sensations trigéminales sont des **molécules contenues dans les aliments** qui, grâce à l'action du nerf trijumeau, vont nous permettre d'identifier des sensations telles que le piquant, le chaud, le froid, l'âpreté, autrement appelée l'astringence... Le nerf trijumeau peut être stimulé, grâce à ses capteurs, au niveau de la bouche, des yeux, du nez... C'est ce qui explique qu'un plat trop poivré donne les larmes aux yeux ! Dans la même logique, le nerf trijumeau nous protège de dangers tels que les brûlures par exemple...

GLOSSAIRE

Nerf trigéminal : Le nerf trigéminal est un nerf important du système nerveux humain qui est responsable de la sensibilité de la face et de la mastication. Il est composé de trois branches principales qui s'étendent de chaque côté de la tête : la branche ophtalmique, la branche maxillaire et la branche mandibulaire. Ces branches fournissent des sensations de toucher, de température et de douleur à différentes parties du visage, telles que les yeux, les joues, les dents et les lèvres.

CYCLE 2 ET 3 : SENSATIONS TRIGÉMINALES

Demandez aux élèves d'appuyer sous la petite pompe en dessous de chaque trompe, d'identifier et partager leurs sensations. Est-ce que ça pique, ça chatouille, ça brûle le nez ? Est-ce que c'est frais ?



→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Questionner le monde : Comprendre en utilisant des langues scientifiques (cycle 2)
- Sciences et technologies : Comprendre et utiliser la diversité de la matière (cycle 3)



7. SE NOURRIR

Après avoir éprouvé la place centrale que prennent nos sens dans la dégustation et dans le travail des chefs, il est désormais temps d'**entrer en cuisine** !

Cuisiner c'est tout d'abord choisir de **bons produits** adaptés aux régimes alimentaires de ceux qui vont les déguster mais c'est aussi les équilibrer entre eux pour un repas complet et bon pour la santé.

Cuisiner et choisir ses produits c'est enfin être attentif à leur **provenance**, à la façon dont ils sont **cultivés**, ou élevés pour les produits animaux, et ce dans le but de réduire au minimum l'**impact environnemental** de notre consommation alimentaire.

GLOSSAIRE

Régime végétan : le régime végétan est un régime alimentaire qui exclut tous les produits d'origine animale, y compris la viande, les produits laitiers, les œufs et le miel. Les personnes qui suivent ce régime se nourrissent principalement d'aliments d'origine végétale tels que les fruits, les légumes, les grains entiers, les noix, les graines et les légumineuses. Les végétans choisissent souvent ce mode d'alimentation pour des raisons éthiques, environnementales ou de santé. Les végétans excluent également de leur consommation la plupart des produits cosmétiques, vestimentaires et ménagers qui contiennent des ingrédients d'origine animale ou qui ont été testés sur des animaux. Ils choisissent ce mode de vie pour des raisons éthiques, environnementales ou de santé, ou une combinaison de ces raisons.

Régime locavore : Le régime locavore est un régime alimentaire qui consiste à consommer principalement des aliments produits localement, c'est-à-dire dans un rayon géographique limité. Les personnes qui suivent ce régime cherchent à réduire leur empreinte écologique en évitant les aliments importés qui nécessitent beaucoup de transport et qui ont un impact négatif sur l'environnement. Le régime locavore met l'accent sur les aliments de saison, qui sont récoltés au moment où ils sont les plus frais et les plus savoureux.

Régime flexitarien : Le régime flexitarien est un mode alimentaire qui consiste à réduire sa consommation de viande tout en maintenant une alimentation équilibrée et variée. Les flexitariens choisissent de manger principalement des aliments d'origine végétale, tels que des fruits, des légumes, des légumineuses et des céréales, tout en incluant occasionnellement de la viande, du poisson ou des produits laitiers dans leur régime alimentaire. Le but du régime flexitarien est de réduire l'impact environnemental de la consommation de viande tout en bénéficiant des nutriments essentiels présents dans les aliments d'origine animale.

CYCLE 2 ET 3 : RECONAÎTRE LES BONS PRODUITS

Avec les élèves, prenez connaissance des éléments relatifs aux produits près de l'entrée de l'exposition et les témoignages de producteurs, puis rendez-vous au dispositif tactile tout proche. Demandez-leur de composer leur menu idéal en fonction des critères qu'ils auront déterminés en groupe. Les produits sont-ils exclusivement locaux ? On parle dans ce cas de cuisine locavore. Le repas est-il dépourvu de protéines animales ? Il sera alors végétan. Ont-ils décidé de limiter leur consommation de viande et de poissons ? Ils imagineront un repas flexitarien !

A chaque fois qu'ils sélectionneront un ingrédient, ils recevront des informations sur sa provenance, les moments de l'année auxquels il est possible de le consommer mais aussi son éventuel label renseignant sur la certification de sa provenance, sa qualité et les exigences en termes de respect de l'environnement qui encadrent sa production.

→ COMPÉTENCES MOBILISÉES



- Questionner le monde : Catégoriser les aliments et développer les notions d'équilibre alimentaire sur un repas (cycle 2)
- Enseignement moral et civique : Développer une prise de conscience écologique (cycle 3)



8.

LA CUISINE FRANÇAISE

La cuisine française se distingue par l'importance donnée aux **produits de terroir** et l'ambition d'en révéler toutes les qualités. Ceux-ci sont choisis en fonction de leur saisonnalité, c'est-à-dire le moment de l'année auquel il est possible de les produire, et varient en fonction des régions ce qui permet de concevoir des plats aux identités fortes. Le beurre, le pain, le fromage, le vin, la pâtisserie sont les aliments phares de la cuisine française. Les livres de cuisine codifiant l'art de la cuisine française jouent un rôle essentiel dans sa **transmission** aux professionnels comme au grand public. Il s'agit donc d'un ensemble de recettes écrites, de gestes comme la découpe mais aussi de mots utilisés dans le monde entier et qui contribuent à **son rayonnement mondial**.

Mais les influences de la cuisine française ne sont pas seulement locales ! De nombreuses techniques et produits du reste du monde viennent les nourrir. Le restaurant est enfin le lieu de prédilection pour l'expression de cette cuisine incarnée par des plats préparés par les brigades sous la houlette de leur chef.

CYCLE 2 ET 3

Activité « dessinez l'intérieur de votre restaurant ! » à la page suivante.



→ COMPÉTENCES MOBILISÉES

- Français : s'exprimer à l'oral, écouter
- Enseignements artistiques : créer, représenter le monde environnant, donner forme à son imaginaire, s'exprimer en utilisant les arts (cycle 2)
- Questionner le monde vivant : connaissance du monde vivant (cycle 2)
- Enseignement moral et civique : développer son esprit critique, débattre dans le respect (cycle 3)
- Systèmes naturels et systèmes techniques : adopter un comportement éthique, prendre en compte l'importance de la santé et du bien-être, maîtriser les notions d'environnement, de local (cycle 3)
- Français : échanger, converser (cycle 3)





ACTIVITÉ

DESSINEZ L'INTÉRIEUR DE VOTRE RESTAURANT !

Avec votre accompagnateur, découvrez en petits groupes les textes intitulés « les cuisines à la française » et le spectacle mosaïque « Pour vous, qu'est-ce que la cuisine à la française ? ».
Imaginez ensuite **votre propre restaurant** à la française en répondant aux questions suivantes :

1) Dessinez l'intérieur de votre restaurant ! Positionnez les tables, les chaises, la cuisine, le comptoir et proposez quelques éléments de décoration.





2) Votre restaurant est-il en ville ? À la campagne ? En France ? Dans un autre pays ?

.....
.....
.....

3) Est-il ouvert toute l'année ?

.....
.....
.....

4) Avez-vous des produits stars parmi les catégories suivantes :

-Viandes/Poissons

-Fruits et légumes

-Épices et condiments (vous pouvez vous aider du dispositif du même nom pour trouver des idées)

-Sauces

.....
.....
.....

5) D'où viennent vos produits ?

.....
.....
.....

6) En fonction de ce que vous avez pu déguster à la maison ou ailleurs, selon votre imagination, quels sont vos « plats signatures » qui représentent le mieux vos goûts ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



9. PANIQUE EN CUISINE !

C'est le moment de passer à l'action !

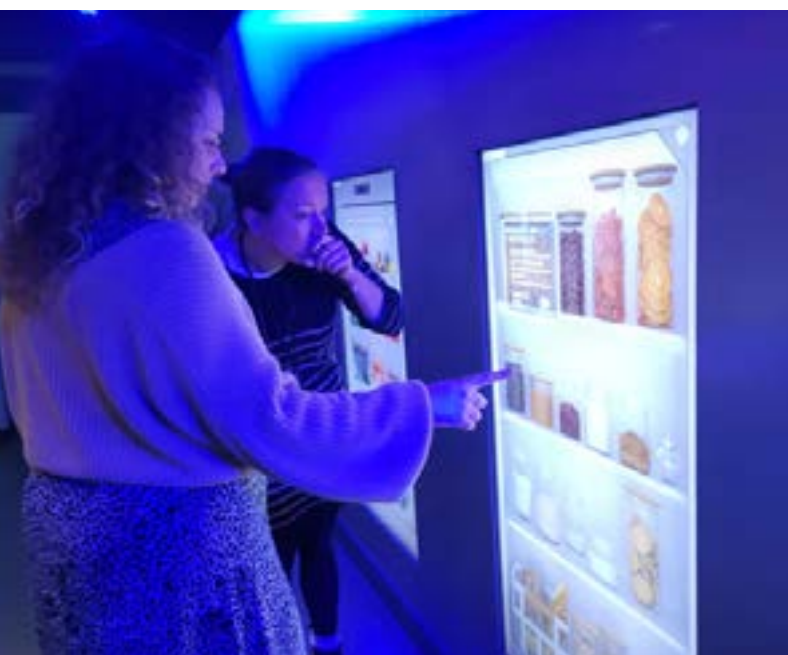
En petits groupes, invitez les élèves à se rendre dans l'espace « **Panique en cuisine** », à scanner leur ticket et à choisir l'option « mini-chef ». Les élèves choisissent l'une des paillasses et débutent l'activité.

Leur mission est de **préparer**, en équipe, **une recette** (bœuf bourguignon, mousse au chocolat...) en utilisant les bons ingrédients, les ustensiles nécessaires et en réalisant les bons gestes qui vous permettront d'arriver à un plat délicieux !

COMPÉTENCES MOBILISÉES



- Questionner le monde : Coopérer, choisir le matériel adapté (cycle 2)
- Sciences et technologies : S'approprier des outils et méthodes (cycle 3)



1. ALIMENTATION DURABLE ET AGRICULTURE : NOURRIR L'HUMANITÉ

Les **céréales** sont des plantes cultivées pour leurs grains et constituent l'une des sources de nourriture les plus importantes pour l'humanité depuis des milliers d'années. Blé, riz, maïs, orge, sorgho, seigle, sont produits dans de nombreuses régions du monde et sont utilisés dans une **variété d'aliments**, tels que le pain, les pâtes, les céréales pour le petit-déjeuner, les biscuits, les boissons alcoolisées...

En agriculture, l'importance des céréales est énorme car elles fournissent une **source d'alimentation essentielle** sur l'ensemble de la planète. Relativement faciles à travailler, elles sont accessibles à de nombreux agriculteurs même dans les régions les plus pauvres. En matière d'alimentation, les céréales sont souvent plus abordables financièrement que d'autres sources de protéines, comme la viande.

Les céréales peuvent également être produites de manière **durable**, en utilisant des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement, telles que la rotation des cultures et l'utilisation de pesticides et engrais naturels.

L'association **Graines de Noé**, conservatoire de semences paysannes, et la cheffe **Manon Fleury** défendent cette approche durable de la culture et la cuisine des céréales.



Crédit photo : Canva

INTERVIEW DE JULIEN BAILLY

JULIEN BAILLY EST PAYSAN-BOULANGER BIO, FONDATEUR DU GAEC DE LA MODESTINE À CORNOT EN HAUTE-SAÔNE ET MEMBRE DE L'ASSOCIATION GRAINES DE NOÉ.



L'équipe du GAEC de la Modestine, Crédit photo : Julien Bailly

POUVEZ-VOUS PRÉSENTER L'ASSOCIATION GRAINES DE NOÉ ?

Graines de Noé est une association créée en **2010** à l'initiative personnelle de Renée et Bernard Ronot. Au moment de leur retraite, tous deux se sont intéressés aux **semences paysannes** et **variétés de blés anciens**. Ils ont alors récupéré de nombreux blés dans les conservatoires de l'INRA et ont cultivé chaque année plus d'une centaine de variétés différentes. Renée et Bernard ne voulaient pas rester seuls dépositaires de ces ressources et ont donc décidé de créer l'association.

L'association « Graines de Noé » s'est donné **trois missions principales** :

- **Conserver** la diversité variétale des blés et céréales à paille (épeautre, petit épeautre, orge...) Ces variétés sont, en règle générale, conservées par l'INRA « ex situ », c'est-à-dire dans des conditions de laboratoire qui ne sont pas les conditions de culture naturelle. L'association Graines de Noé propose, de son côté, une conservation « in situ ». Chaque variété de céréales est ressemée tous les deux ans ce qui lui permet de s'adapter aux terroirs et climats changeants. Ces variétés ont une grande capacité d'adaptation d'où l'intérêt de les conserver et les travailler.

- **Diffuser les graines** : nous envoyons chaque année des centaines de graines aux paysans, boulangers, instituts de recherche et de formation, jardiniers qui nous en font la demande afin de les cultiver à leur tour.

- **Communiquer sur nos missions et actions** : nous sommes présents à des événements type foires, nous organisons des portes ouvertes et nous communiquons aussi sur notre site internet.

VOUS ÊTES PAYSAN-BOULANGER. EN QUOI CONSISTE VOTRE MÉTIER ?

Nous sommes **quatre associés** au GAEC (Groupement Agricole d'Exploitation en Commun) de la Modestine. Nous cultivons des céréales en bio sur **soixante-dix hectares**.

Ensuite, nous transformons toutes les céréales en **farine** à la ferme. Cela représente **50 tonnes** à l'année que nous travaillons avec **deux petits moulins** à meule de pierre de 50 cm de diamètre. Nous produisons du blé mais aussi du **seigle**, de l'**orge**, de l'**épeautre** et du **petit épeautre**.

La farine peut être transformée en pain à la ferme ou vendue à des boulangers qui travaillent comme nous. Notre pain est produit à partir de **levain naturel** et nous le voulons le plus simple et le plus sain possible. Nous le pétrissons à la main en pousse directe. Il ne passe donc pas en chambre de pousse où il serait rafraîchi pour un meilleur contrôle du processus. Nous vendons ensuite notre pain **à la ferme**.

POURQUOI EST-CE QUE C'EST IMPORTANT POUR VOUS D'AVOIR CES DEUX ACTIVITÉS ?

À titre personnel, j'aime mon activité professionnelle car elle est **diversifiée** : faire du pain, le livrer et discuter avec les clients, s'occuper du moulin pour la farine, être aux champs... Tout cela permet d'être dans des dynamiques à la fois complémentaires mais aussi très différentes !

Par ailleurs, notre démarche est importante pour nous car nous avons le **contrôle** sur ce qui est produit. Nous sommes responsables et souverains de nos choix de la culture de nos céréales certifiée bio et la façon dont nous prenons soin de nos sols, jusqu'à la commercialisation de notre pain, la construction de notre gamme de prix...

Je trouve enfin que c'est très gratifiant de prendre soin à la fois des gens qui consomment notre pain et de notre environnement.

QUELLES SONT LES QUALITÉS NÉCESSAIRES POUR FAIRE CES MÉTIERS ?

Je pense que la qualité première est la **curiosité**. Il faut par ailleurs aimer travailler de ses mains, et être actif physiquement. Être paysan-boulangier c'est enfin se sentir concerné par les enjeux actuels de l'**agriculture**, de la **nutrition** et avoir pour ambition de nourrir les personnes.

Quel conseil donneriez-vous aux enseignants pour transmettre au mieux ces sujets aux jeunes générations ?

Je pense qu'il est essentiel d'**encourager** au regard sur d'où vient le produit et comment il a été fait. Il ne faut pas s'arrêter aux seuls **labels** mais aussi faire attention au **nombre d'ingrédients** utilisés notamment. Le pain c'est de l'eau, du sel, de la farine. Pour faire du pain, il n'y a pas besoin de plus. Dans la baguette tradition en revanche, on trouve de la levure de boulanger industrielle et au moins cinq additifs sont autorisés.

Je pense pour ma part que faire du bon pain, c'est comme faire de la bonne cuisine : plus on va chercher de bons produits, simples et sains, plus on sera dans une démarche vertueuse et intéressante.

Julien Bailly, paysan-boulangier.



Crédit photo : Julien Bailly

« ÊTRE PAYSAN-BOULANGER C'EST ENFIN SE SENTIR CONCERNÉ PAR LES ENJEUX ACTUELS DE L'AGRICULTURE, DE LA NUTRITION ET AVOIR POUR AMBITION DE NOURRIR LES PERSONNES. »

INTERVIEW DE MANON FLEURY

MANON FLEURY EST CHEFFE ET AUTRICE DU LIVRE « CÉRÉALES, LES RECETTES D'UNE CHEFFE ENGAGÉE ». ELLE EST ÉGALEMENT CHRONIQUEUSE POUR L'ÉMISSION « ON VA DÉGUSTER » PRÉSENTÉE PAR FRANÇOIS-RÉGIS GAUDRY CHAQUE DIMANCHE SUR FRANCE INTER.



Crédit photo : Pauline Gouablin

DANS VOTRE PARCOURS DE CHEFFE, QU'EST CE QUI VOUS A AMENÉE À VOUS INTÉRESSER AUX CÉRÉALES, LES GRANDES OUBLIÉES DE LA CUISINE ?

C'est aux **États-Unis** chez Dan Barber que je les ai mieux connues et que j'ai appris leur **diversité** et toute la **créativité** qu'elles offrent en cuisine pour chaque moment de la journée.

Dan Barber est par exemple à l'origine du « Rotation risotto ». Au lieu de cuisiner du riz pour faire le risotto, il utilise des grains de céréales anciennes, telles que le seigle ou le blé. Ces céréales sont cultivées sur les terres de sa ferme de Barber, Stone Barns, située dans l'État de New York.

J'aime le volet **historique** et **culturel** de la cuisine. À ce titre, les céréales sont une merveilleuse manière de se plonger dans notre patrimoine et un moyen simple, accessible à tous, de le partager et de le **transmettre entre les générations**.

Les céréales sont la base de l'alimentation humaine depuis notre sédentarisation, et le sont encore dans une majorité des cultures et régions du monde : elles

sont adaptées aux besoins de l'organisme et sont peu coûteuses.

Elles sont pourtant oubliées de la gastronomie française (contrairement à l'Italie, au Liban, au Japon...) et de la haute cuisine et souvent cantonnées aux riz et pâtes du quotidien.

En oubliant certaines céréales, on a aussi oublié leur **goût** et leurs **usages** d'antan, souvent très **ingénieux** et **économiques**.

Avec mon livre, je souhaite donner des **recettes** pour cuisiner céréales anciennes et nouvelles venues en France.

Les premiers à s'engager en ce sens, en travaillant de plus en plus avec des farines de blé ancien, ont été les **boulangers**.

Les chefs sont un peu moins réactifs, surtout dans la haute gastronomie, engoncée dans ses propres codes et habitudes.

La pâtisserie, hormis chez les spécialistes du sans gluten, du végétal ou d'autres marchés particuliers, est encore plus en retard.

Bref, la **transition agricole** que nous entamons va devoir se prolonger dans tous les métiers de bouche pour toucher plus largement les consommateurs que nous sommes.

LES CÉRÉALES ÉTANT À LA BASE TRAVAILLÉES DE FAÇON PEU CRÉATIVE, COMMENT VOUS ÊTES-VOUS DOCUMENTÉE, NOURRIE DU SUJET POUR, FINALEMENT, Y TROUVER BEAUCOUP D'INSPIRATION ?

Même si la haute cuisine fait de plus en plus de place au végétal : légumes, pousses, fleurs...les céréales sont encore trop rares. Pourtant, elles apportent textures et grande créativité : du moelleux, du croquant, du fondant, du soufflé, de l'onctueux, du sucré, du salé... Tout est possible !

Leurs formes et leurs couleurs variées sont autant d'éléments permettant de **ne pas négliger l'aspect esthétique des plats**, qui nous met en appétit et nous fait saliver d'avance.

Faire connaître et **apprécier** la variété des céréales, c'est aussi renouer avec une tradition agricole française, soutenir des **filières vertueuses** et retrouver des pratiques de bon sens, que ce soit dans la manière de **produire** (équilibre culture/élevage) ou de **consommer** (recette du « bon sens paysan »). C'est en prenant du temps pour comprendre le travail essentiel et l'engagement quotidien des producteurs que je trouve l'inspiration. Ce sont leurs histoires et leurs gestes que j'ai ensuite envie de raconter dans mes assiettes. Le temps passé avec eux dans les champs, les liens que nous tissons entre nos sensibilités et nos métiers, sont ma meilleure documentation.

La France dispose d'une grande variété de sols et de climats pour permettre une belle diversité de cultures d'une région à l'autre :

- Le Grand-Est est en tête des régions productrices de **céréales**, suivi de près par la Nouvelle-Aquitaine, les Hauts-de-France et le Centre-Val de Loire.
- Le **sarrasin**, que nous associons à la Bretagne, se sent également à son aise ailleurs en France, notamment dans le Limousin, en Normandie, en Auvergne ou dans les Pyrénées.
- Le **seigle** a, quant à lui, une longue histoire dans le Massif central ; on le trouve cependant aussi en Bourgogne et en Bretagne, entre autres.
- Le **petit épeautre**, céréale originellement méditerranéenne, est par ailleurs produit dans les Ardennes, le Cher ou la Charente.
- Le **quinoa** s'est fait une place en Anjou
- Le **riz** est désormais considéré chez lui en Camargue...

A travers mon livre, je veux rendre hommage aux producteurs et créer la rencontre avec ce monde

agricole trop méconnu. Les céréales soulignent le **lien vital entre la cuisine et la production agricole**.

La mutation de l'industrie céréalière prendra du temps, mais elle est en bonne voie grâce à de petits producteurs qui ont vite saisi les enjeux actuels et su y répondre.

AU-DELÀ D'UNE APPROCHE CRÉATIVE DU SUJET, VOTRE DISCOURS EST PROSPECTIF ET POLITIQUE. POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

Dans ma vie comme dans ma cuisine, je m'efforce de consommer des **produits respectueux de l'environnement** : la cuisine des céréales est une cuisine vertueuse aussi de ce point de vue là car elle est un formidable substitut aux protéines animales.

Les céréales vont (re)devenir des incontournables de notre alimentation car elles touchent à des préoccupations actuelles comme l'**indépendance alimentaire**. La France a la chance d'être une grande productrice de céréales, elle en exporte même une grande partie ! En consommant des **céréales françaises** on contribue à soutenir ce secteur qui joue un rôle majeur dans la prévention de pénurie alimentaire sur notre territoire. D'autres pays dépendent de productions étrangères et se trouvent, avec l'invasion de l'Ukraine, dans des situations difficiles.

Consommer des céréales permet aussi de réduire la consommation de protéine animale et donc la locale production de protéines végétales que ce soit pour des raisons **écologiques** (pollution liée à l'élevage intensif et au transport),

« EN CONSOMMANT DES CÉRÉALES FRANÇAISES ON CONTRIBUE À SOUTENIR CE SECTEUR QUI JOUE UN RÔLE MAJEUR DANS LA PRÉVENTION DE PÉNURIE ALIMENTAIRE SUR NOTRE TERRITOIRE. »

ou pour des raisons **éthiques** (conditions d'élevage ou d'abattage, intérêt grandissant pour la cause animale...)

On trouve de plus en plus de **céréales variées** dans les supermarchés, elles sont un enjeu majeur de l'alimentation à venir et les marques l'ont bien compris. En plus des recettes, une partie de mon livre est consacrée à donner toutes les clefs pour connaître et cuisiner au mieux les céréales : origines, valeur nutritive, cuisson....

AVEC CE TRAVAIL, ON COMPREND QU'UN DÉSIR DE TRANSMISSION VOUS ANIME. QUE PEUVENT LES CHEFS EN LA MATIÈRE ?

La **haute gastronomie** est associée au **luxe**. Aujourd'hui le vrai luxe, c'est que ça dure. On ne peut pas regarder le monde évoluer et rester figé dans le passé. Le monde du luxe est au contraire un univers qui définit les tendances et crée les élans. Comme c'est le cas partout, il est essentiel de redéfinir le luxe : il ne s'agit plus de simplement manger des produits dits « nobles » car ils sont rares et chers, le luxe se situe dans le soin apporté à des produits **sains pour la terre et les humains** et donc du temps passé par les producteurs puis par les cuisiniers pour créer un moment de plaisir. Les chef.fes peuvent dire beaucoup dans leurs assiettes.

Par exemple, la primeur donnée aux productions locales touche, comme je l'ai dit, à la question très actuelle de notre indépendance alimentaire et énergétique. Favoriser les productions locales permet de préserver notre terroir, en offrant aux producteurs vertueux des débouchés qui les incitent à poursuivre leurs efforts sur notre territoire. La **consommation**

locale préserve également nos ressources, en réduisant le transport mais aussi, à mon échelle de cuisinière, en utilisant chaque produit dans sa globalité.

L'utilisation complète du produit est une formidable contrainte créative : crème de thon, bouillon, jus et infusion avec les parures de légumes ; poudre ou ragoût de feuilles, beignets ou huiles de fleurs, pralin de graines, pickles de pistils...

Le choix de travailler une cuisine très végétale participe de cette envie de mettre en avant les produits que j'affectionne. Je veux leur faire une place dans le monde de la gastronomie qui est nécessaire si on veut continuer à pouvoir s'émerveiller à chaque printemps du réveil de la nature et des plaisirs qui vont avec.

Pour être durable, le plaisir doit avoir du sens.

Manon Fleury, cheffe et autrice.



Crédit photo : Canva

2. ÉDUCATION À L'ALIMENTATION ET AU GOÛT

AVANT DE TRANSMETTRE ICI DES OUTILS PERMETTANT DE POURSUIVRE EN CLASSE LE PROCESSUS D'ÉDUCATION AU GOÛT, PRÉSENTONS, DANS UN PREMIER TEMPS, QUELQUES DÉFINITIONS ET ENJEUX.

« L'**éducation nutritionnelle** est un processus long de découverte ou d'apprentissage de savoirs (connaissances), de savoir-être (attitudes, représentations, croyances), de savoir-faire (aptitudes, habilités) permettant de donner les moyens à un individu ou à un groupe d'exercer ses choix par rapport à ses comportements alimentaires et d'activité physique. »

L'**éducation sensorielle** en revanche, ou éducation au goût, est « l'ensemble des processus éducatifs basés sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments. »

Il est possible, en tant qu'enseignant, de s'impliquer dans ces sujets via des activités nombreuses et diversifiées. L'atelier de cuisine, l'atelier d'éveil sensoriel, la lecture d'étiquette, la visite d'un producteur ou transformateur, la mise en place d'un potager, un atelier autour des achats, des échanges de pratiques, débats et jeux de rôle sont autant de vecteurs permettant aux responsables de groupes de poursuivre un projet éducatif autour de l'éducation au goût. Dans tous les cas,

il est important que l'élève puisse découvrir très attentivement le profil sensoriel de l'aliment (aspect, texture et goût au sens large du terme). Ainsi, au lieu « d'avaler sans goûter », **l'enfant développe ses capacités sensorielles**, mesure la variété des sensations provoquées par la dégustation et verbalise ses perceptions pour les ancrer dans sa mémoire et les partager.

Dans une démarche pédagogique d'éducation au goût, il est très important de mettre l'accent sur l'expérience ainsi que l'action de goûter et de porter l'attention sur chacun des sens mobilisés. Ceci peut se faire au niveau individuel d'abord, en faisant appel à sa mémoire notamment, puis en collectivité en évoquant ses ressentis dans un climat de confiance.

L'éducation sensorielle proposée aux enfants peut apporter un **bénéfice considérable** à l'individu qui se construit une meilleure aptitude à communiquer ses sensations, une envie plus forte de découvrir des aliments variés, et surtout un rapport plus harmonieux et hédoniste vis-à-vis de l'alimentation.



Crédit photo : Canva

Pour aller plus loin, de nombreuses ressources sont mises à disposition par le **ministère de l'Éducation Nationale**, de la Jeunesse et des Sports. Un Vademecum consacré à l'éducation à l'alimentation et au goût est disponible afin d'**accompagner la communauté éducative** sur ces sujets. L'école joue en effet un rôle considérable dans l'alimentation dans la mesure où elle forme l'élève afin qu'il soit en mesure d'effectuer, de façon indépendante et éclairée, des choix alimentaires vertueux pour sa santé comme pour son environnement. Former l'élève aux enjeux cruciaux, politiques de l'alimentation contribue également à l'éducation

à la citoyenneté. Ce Vademecum présente les différentes dimensions de l'alimentation et du goût, l'écosystème de l'éducation à l'alimentation et au goût en milieu scolaire, l'enseignement et l'éducation à l'alimentation et au goût, des ressources pour aller plus loin.

Le portail « **Eduscol** », et son espace dédié à l'alimentation et au goût permet également de se familiariser aux enjeux de l'éducation à l'alimentation et au goût et de prendre connaissance des possibilités de formation sur ces sujets.



<https://eduscol.education.fr/pid32788/education-a-l-alimentation-et-au-gout.html>

BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

- Charles Chloé, De Cointet Thiphaine, *Tiens Goûte ! Une bande cuisinée*, Paris, Éditions First 2022
- Chiva M., *Le doux et l'amer*, Paris, PUF 1985
- Fleury Manon, *Céréales, les recettes d'une cheffe engagée*, Paris, Éditions Flammarion 2022
- Groupe Blé de l'ARDEAR AURA, *Notre pain est politique*, Dernière lettre Eds, 2019
- Lemery B., *L'éducation au goût, une approche culturelle*, 2010, Éditions le Bord de l'Eau
- Masson P., Flahaut A., *L'éducation au goût, une approche pluridisciplinaire*, Éditions l'Harmattan 2010
- Poulain Jean-Pierre (dir.), *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris, PUF 2018
- Quellier Florent, *La table des Français, une histoire culturelle (XVème-XIXème siècle)*, PUR, 2013
- Raffin C., *L'éducation au goût : une pratique à développer*, éditions Delagrave, 2014
- Roux M., *L'éducation au goût : une approche interdisciplinaire*, Éditions l'Harmattan 2011
- This Hervé, *La cuisine note à note*, Clamecy, Éditions Belin 2022

SITOGRAPHIE

- Agence Bio : <https://www.agencebio.org>
- Association Graines de Noé : <http://www.graines-de-noe.org/>
- Association pour la Promotion de l'Education au Goût : <https://www.apego.fr/>
- Bio Consom'acteurs: <https://www.bioconsomacteurs.org/>
- Collège culinaire de France : <https://college-culinaire-de-france.fr/>
- Eduscol, portail dédié à l'alimentation et au goût : <https://eduscol.education.fr/pid32788/education-a-l-alimentation-et-au-gout.html>
- Foodwatch: <https://www.foodwatch.org/fr/accueil/>
- Mouvement Slow Food <https://slowfood.fr/>
- Observatoire des pratiques alimentaires chez les jeunes (OPAJ) : <https://www.opaj.fr/education-au-gout>
- Vademecum Éducation à l'alimentation et au goût : <https://eduscol.education.fr/2089/je-souhaite-comprendre-les-enjeux-de-l-education-l-alimentation-et-au-gout#:~:text=jour%203A%20ao%C3%BBt%202022-,Vademecum%20C3%89ducation%20C3%A0%20l'alimentation%20et%20au%20go%C3%BBt,au%20go%C3%BBt%20en%20milieu%20scolaire.>

INFORMATIONS PRATIQUES

HORAIRES

LES EXPOSITIONS

-Les 4 Expositions **À la table des Français** sont ouvertes :

Du 01/05 au 30/09 de 9h30 à 19h
Du 01/10 au 30/04 de 10h à 18h

Réservé aux scolaires en dehors de ces dates.
T. 03 80 23 88 76
contact@citedelagastronomie-dijon.fr

- **Le 1204**, Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine
Du mardi au dimanche de 10h00 à 18h00
Fermé le lundi. T. 03 80 48 86 40
patrimoine@ville-dijon.fr

- La **Boutique de la Cité** est ouverte du mardi au dimanche, de 10h00 à 18h00
Fermée le lundi T. 03 80 48 86 37

ACCÈS

VENIR À LA CITÉ

Cité Internationale de la Gastronomie et du Vin. Parvis de l'Unesco – 21 000 Dijon

- **En tramway**
Ligne T2 direction CHENÔVE - Arrêt MONGE CITE DE LA GASTRONOMIE
Sur présentation de votre ticket DIVIA aller, nous vous offrons le ticket retour
- **En navette Divia City GRATUITE** - A prendre en cœur de ville
Accès personnes à mobilité réduite depuis le quai du tramway et les arrêts de bus Monge – Cité Internationale de la Gastronomie, vous accédez à la Cité directement par le parvis.
- **Accès autocars de tourisme** -Dépose minute rue du Faubourg Raines -Stationnement longue durée rue de Fontaine d'Ouche

Accès personnes à mobilité réduite, nous contacter.



ANNEXES

LES USTENSILES DE CUISINE



Pinceau à dorer



Salière



Presse ail



Mini fouet



Louche



Pelle à tarte



Passette



Pince à escargots



Cuillère en bois



Maryse



Eplucheur à légumes



CITÉ
INTERNATIONALE DE LA
GASTRONOMIE
& DU VIN