



# Au CO de Montana, des élèves ont fait leur livre de recettes anti-gaspi



**MOTS-CLÉS:** PROJET • RESTES  
• CUISINER

En cuisine, au cours du 1<sup>er</sup> semestre de cette année scolaire, deux groupes de 11CO, soit deux demi-classes, ont utilisé des restes alimentaires et revisité des recettes qu'ils ont choisies et réécrites après expérimentation, et 47 d'entre elles ont été réunies pour faire l'objet d'un livre. Un autre groupe a réuni et réorganisé des informations sur les restes, de façon à livrer des conseils anti-gaspillage. Le recueil de recettes à peine imprimé est utilisé par les groupes en cours d'économie familiale du 2<sup>e</sup> semestre. A ce projet s'en ajoute un autre impliquant plusieurs élèves du CO dans l'organisation d'une journée pour sensibiliser les élèves du primaire à l'environnement.

Au centre scolaire de Crans-Montana, dirigé par Stéphanie Mendicino, ce projet autour de l'anti-gaspillage s'est construit comme une pièce montée et a pu s'imbriquer avec celui mis en place avec la collaboration de Florence Salamin De Ieso, déléguée à la jeunesse et à l'intégration à l'Association des communes de Crans-Montana.

Entrons en cuisine pour en connaître plus sur les ingrédients de ces projets plusieurs fois redimensionnés à cause de la situation sanitaire.

En cours d'économie familiale en 11CO, Karin Grassi et Alexandra Rochat-Epiney ont dès novembre dernier consacré quelques cours autour de la thématique du gaspillage de nourriture chez soi, à la cantine, etc. Un projet en lien avec ce thème a alors semblé une bonne

idée. Deux classes ont choisi de cuisiner des restes (pommes de terre, riz, fruits et légumes défraîchis, pain sec...) pour en faire un petit recueil photocopié, devenu finalement un vrai livre. Les élèves ont d'abord dû identifier ce que l'on appelle communément restes, trouver des recettes familiales ou sur internet, les réadapter, les réécrire, les tester, et les ajuster. Chaque semaine, ils expérimentaient une nouvelle recette, ce qui a permis à chacun d'en proposer plusieurs. Une autre demi-classe s'est penchée sur les informations et astuces pour éviter le gaspillage. Elle a ainsi collaboré aux dernières pages du livre, avec des conseils utiles pour savoir que faire avec des épluchures ou comment acheter sans emballage. L'enseignante a ensuite réorganisé le contenu et assuré le suivi jusqu'à l'impression, avec l'aide de collègues, de sa directrice et de la déléguée à



la jeunesse. Tous les élèves de 11CO ont reçu un exemplaire du livre. C'est ainsi qu'en cours d'économie familiale les groupes du 2<sup>e</sup> semestre se basent désormais sur le livre écrit par d'autres élèves de leur école pour à leur tour apprendre à cuisiner avec des restes, en y ajoutant aussi leur touche de créativité personnelle.

En parallèle à ce projet, Zoé, élève en 11CO, a initié une journée de sensibilisation à l'environnement et au gaspillage alimentaire. Au total, elles sont sept à s'impliquer dans l'organisation de cet événement.

En ce 17 mai, l'un des groupes en économie familiale au 2<sup>e</sup> semestre, dont Zoé, expérimente en cuisine les recettes du livre. Plusieurs élèves de cette 11CO disent trouver vraiment bien l'idée d'un livre de recettes conçu par des jeunes. Ils apprécient qu'elles aient été «écrites dans un langage très compréhensible» et «avec des mots simples». Certains élèves suivent à la lettre la liste des ingrédients et les phases de préparation, tandis que d'autres réinterprètent. Quelques-uns semblent prêts pour un Top Chef des restes.

#### INTERVIEW DE KARIN GRASSI ENSEIGNANTE EF



**Dans quel contexte est née l'idée de faire des recettes à partir de restes?**  
Avec le programme actuel en EF, tout en devant respecter les objectifs du PER, nous sommes relativement libres, aussi nous pouvons aborder des thématiques susceptibles d'intéresser les élèves, comme les cosmétiques ou détergents naturels ou le



*Zoé a choisi de réaliser l'une des recettes d'Elsa.*

gaspillage alimentaire. Cette année, nous sommes allés dans des magasins pour voir les stratégies marketing utilisées afin de les aider à devenir des «consom'acteurs». Il s'agissait de voir ce que chacun pouvait très simplement faire pour lutter contre le gaspillage, dont réaménager les restes alimentaires à la maison ou à la cantine, ce qui n'était pas une évidence pour eux. Pour l'un des cours, je leur ai demandé de venir avec des restes et une recette à adapter. Là j'ai rebondi en me disant qu'il y avait matière pour un projet sur quelques semaines, sachant que les jeunes aiment bien ce type de démarche leur permettant à son terme d'inviter leurs familles ou des amis lors d'un moment de partage. Cette année, en raison des consignes sanitaires du moment, il fallait bien sûr imaginer autre chose. C'est alors que deux groupes ont décidé d'essayer davantage de recettes avec les restes les plus courants.

#### **Comment avez-vous accompagné les élèves dans la démarche?**

Dans les projets j'avance pas à pas, en m'adaptant aux demandes des élèves. Dans celui-ci, il fallait que je les aide pour qu'ils n'aient pas tous les mêmes recettes, car autrement nous aurions eu un livre de cookies. Quant au groupe qui a rédigé les conseils, il pensait d'abord faire des

panneaux, mais du projet à la réalisation la trajectoire s'est modifiée, donc il s'agit de les écouter.

#### **Quel est le lien entre votre projet et celui de Zoé?**

En discutant avec Zoé, l'une de mes élèves au 2<sup>e</sup> semestre, elle m'a dit qu'avec des amies elle avait repris un projet de l'année passée lié à l'environnement qui était suivi par la déléguée à la jeunesse. Du coup, je contacte Florence Salamin De leso pour lui dire ce que mes élèves avaient réalisé autour du gaspillage alimentaire, pensant alors pouvoir participer à la fête organisée par son groupe, avec un stand de cuisine autour des restes. En découvrant les recettes de mes élèves, la déléguée à la jeunesse et la directrice de mon école m'ont incitée à valoriser leur travail, en en faisant un livre qui serait imprimé et distribué aux élèves de 11CO, avec des exemplaires pour la vente.

#### **Qu'est-ce qui est le plus difficile à gérer?**

Pour ce projet, j'ai dû aiguiller les élèves pour la recherche de documents ou le respect des droits d'auteur, ce qui n'est pas mon domaine.

#### **Enseigner l'économie familiale demande des compétences variées...**

En EF, dès qu'on lance un projet, cela



devient vite interdisciplinaire, mais c'est aussi ce qui est stimulant.

### Qu'aimez-vous le plus dans la démarche de projet?

Voir les élèves avec un autre visage, et pouvoir leur montrer qu'ils ont en eux plein de capacités qu'ils ignorent et doivent juste se faire confiance.

### INTERVIEW DE DEUX AUTEURS DU LIVRE DE RECETTES ELSA ET ELOI, ÉLÈVES EN 11CO

#### Comment avez-vous perçu ce projet qui aboutit à un livre de recettes?

**Eloi:** C'était intéressant, parce que c'était un peu différent des autres cours. Avec le livre, on a une trace de notre projet et le produit fini est plutôt pas mal.

**Elsa:** Moi ce que j'ai aimé, c'est d'avoir pu être autonome dans ce projet. J'ai aussi apprécié de pouvoir reprendre des recettes familiales.

#### Certaines étapes étaient-elles compliquées à gérer?

**Eloi:** J'ai eu quelques problèmes avec la planification, mais au final j'ai chaque fois réussi à réaliser une recette.

**Elsa:** Une autre difficulté, c'était d'écrire dans un langage clair pour que tout le monde comprenne.

#### Que retenez-vous de cette expérience?

**Elsa:** On a fait quelque chose de concret pour lutter contre le gaspillage.

**Eloi:** On a appris à utiliser les restes de manière gourmande.

### Comment présenteriez-vous ce livre?

**Elsa:** Ce sont des recettes adaptées par des élèves au CO. Un livre écrit par des jeunes et donc idéal pour d'autres jeunes.

**Eloi:** Ce sont des recettes bon marché et faciles à réaliser.

### INTERVIEW DE L'INSTIGATRICE DE LA JOURNÉE THÉMATIQUE ZOË, ÉLÈVE EN 11CO

#### Comment résumer votre projet de journée thématique?

A la base, je voulais organiser une journée de sensibilisation à l'environnement, et j'avais imaginé une grande fête sur la place d'Ycoor. J'en ai parlé à mon amie Emma et nous sommes allées voir la déléguée à la jeunesse, car j'avais vu sur une affiche qu'elle pouvait nous aider si on avait des idées de projets. Elle nous a alors signalé qu'il y avait eu un projet un peu similaire qui aurait dû se faire l'année passée et notre groupe a récupéré certaines idées. A cause de la situation sanitaire, on a dû modifier le programme initial. Au final, le 14 et le 15 juin, nous sensibiliserons les classes primaires de notre centre scolaire et à Flanthey.

#### Devoir s'adresser à des élèves du primaire, est-ce motivant?

Oui, car on va leur expliquer des choses qu'ils ne savent pas forcément et ils pourront peut-être en parler à leurs parents qui pourront aussi faire un effort pour la planète.

#### Quelles sont les activités prévues?

Le matin, nous ferons un tournus

avec des activités variées, dont un jeu de l'oie géant en lien avec l'environnement, une piscine gonflable avec des déchets qu'il faudra trier, une exposition d'affiches avec des informations sur le climat et un atelier de bricolage pour utiliser des briques de lait vides et en faire des porte-monnaie. L'après-midi, nous jouerons une pièce de théâtre.

Propos recueillis par Nadia Revaz

### Pour commander le livre au prix de 15 Fr.:

A noter que les éventuels bénéfices serviront à soutenir une association qui aide des personnes dans le besoin en leur offrant de la nourriture.

[cs.montana@netplus.ch](mailto:cs.montana@netplus.ch)



### Pour tester deux recettes:

Parmi leurs recettes, Eloi vous recommande la confiture de pommes aux épices et Elsa vous suggère de tester la salade de pommes de terre.

Sur [www.resonances-vs.ch](http://www.resonances-vs.ch), vous aurez en bonus ces deux recettes.



Concentration et autonomie en cuisine

