

Portrait de Nora, participante au cycle d'initiation en cuisine écologique et politique

par Margot Thévenin, le 10 Août 2018



1) Comment as eu tu connaissance de notre cycle d'initiation en cuisine écologique et politique ? Par quel biais ?

J'ai eu connaissance de Rencontre des Continents alors que je me trouvais en pleine recherche d'information pour mon projet en alimentation durable. En parallèle plusieurs personnes m'avaient parlé de vous... Je suis allée sur votre site internet et me suis inscrite à votre Newsletter. Je voulais mettre la main à la pâte, me former en cuisine, et ne trouvais pas de formation possible pour moi à ce moment de l'année. Sauf celle que vous proposiez. L'alliage théorie/pratique de votre cycle d'initiation me convenait bien. Je ne connais pas d'autres structures qui proposent cette combinaison ! C'était possible tout de suite, avec un prix accessible, en cinq soirées... Je n'ai pas hésité !

2) Et que venais tu y chercher ?

J'avais envie de cuisiner et d'en apprendre plus sur l'alimentation durable, au-delà de mes recherches à moi... Votre cycle propose une formation cuisine durable avec une réflexion : viande ou pas viande ? local ou pas ? Quelles sont les alternatives ? Qu'est ce que l'assiette écologique ?

...

3) Deux mois après, qu'est-ce qu'il te reste de ce cycle de 5 soirées ?

Je me suis rendue compte que j'avais déjà ce souci d'une assiette « écologique ». Par exemple, pour mes repas silencieux, je porte une attention particulière à la composition de mes bols: avoir une céréale, une légumineuse et des légumes.

Il m'arrive de revenir sur les notes reçues, sur les recettes que l'on a réalisé et que l'on peut sans cesse moduler ! C'est très créatif. J'aime l'idée d'avoir en tête cette assiette écologique, avec ses proportions et ses combinaisons...

Lors d'une séance on a abordé la question du « local ». L'intervenant bénévole nous a expliqué qu'il avait choisi de ne pas utiliser le mélange d'épices « curry » car ce n'était pas local, les épices venant de très loin ! Cette intervention a déclenché une réflexion. Une assiette "locale au possible" n'allait-elle pas me priver de certains liens auxquels je tiens? La réponse était oui. J'ai nuancé mon approche du local et le projet que je construis (voir question 5), favorisera le circuit-court mais ne se privera pas de certains produits comme la grenade par exemple. Il y a des aliments que j'aime et que je veux voir dans mon assiette. La nourriture c'est aussi des émotions et celle qui me submerge lorsque je déguste une grenade, j'y tiens et je veux aussi la faire partager. J'ai découvert qu'il y en a une biologique qui vient de Turquie. On en fait des jus délicieux!

“Je ne veux pas de local à tout prix car j'ai envie de promouvoir une certaine diversité qui est aussi reliée à mon histoire personnelle.”

Je veux que mon assiette soit écologique et interculturelle, étant moi-même bercée par plusieurs cultures. Mes origines marocaines y sont pour quelque chose... Il y a un produit que j'ai toujours chez moi, c'est la coriandre. Le fait d'en avoir tout le temps raconte

quelque chose de moi... Cette coriandre, si je ne la prend pas en botte (pas sous vide) dans un magasin bio, je vais la chercher chez l'épicier marocain de mon quartier. Je ne sais pas d'où elle vient, je ne suis pas posée la question, mais ça me relie à l'épicier marocain et par delà à une histoire. Et ça, ça fait sens pour moi.

4) Si tu devais donner 3 mots clés pour décrire ce cycle, quels sont ils ?

Convivialité car j'ai trouvé très agréable de se retrouver en groupe, de cuisiner ensemble, de manger ensemble... de partager ! Je trouvais qu'il y avait une très belle harmonie dans le groupe et que l'on se complémentait bien. J'en garde un beau souvenir !

Curiosité parce que j'ai apprécié nos ballades dans différentes cuisines de centres culturels et autres où il fallait s'adapter...

Curiosité aussi parce que ce sont des bénévoles qui viennent partager leur passion et leurs connaissances avec nous. Je les ai trouvés très investis, très sérieux dans leur démarche.

“J'ai beaucoup apprécié que des personnes engagées et non des consultants viennent partager leurs savoirs. Elles le font très bien...tout en nous laissant un espace de liberté pour exprimer notre créativité...Tout cela dans un climat de confiance.”

Clés car nous avons reçu un petit trousseau de clés utile pour nourrir nos réflexions que ce soit sur les enjeux politiques, environnementaux ou encore sur la création d'une assiette, de recettes... L'approche est globale avec une multitude de porte d'entrées possible pour cuisiner et nourrir sa réflexion ...

Je pense aussi qu'il y a moyen de se faire une belle assiette écologique avec un petit budget mais il faut être créatif ! Il faut en avoir envie car cela demande un engagement et une action consciente ! L'acte d'achat devient alors différent...

Pour quelqu'un qui est complètement novice, ce cycle peut être une révolution !

Qu'est ce qu'il y a dans mes armoires? Qu'est-ce que je peux faire avec ça ? Et pourquoi ? Les épiluchures qu'est-ce que j'en fais ? De la viande oui mais laquelle ?...

En modifiant progressivement ses choix de consommation, on se sent mieux parce qu'on est plus responsable on fait des choix conscients. Parce que c'est plus sain aussi. On a plus de vitalité !

5) A présent, peux tu nous parler de ton projet ?

Je travaille depuis plusieurs mois sur la création d'un restaurant silencieux à Bruxelles. En ville, le silence se fait rare. Nos vies trépidantes et connectées au possible réduisent nos espaces de liberté! J'ai envie de proposer une expérience, un îlot de silence dans Bruxelles pour s'offrir un moment de ressourcement, hors de la pollution sonore et de l'hyper-connectivité.

Je voulais que ce moment soit associé au repas pour se relier au plaisir de nos sens et celui de se nourrir, tout simplement! C'est aussi une proposition qui permet une expérience, celle de se relier à soi et à l'autre d'une manière nouvelle. La parole ne fait pas tout, loin de là!

“Manger en silence, c'est vivre une expérience individuelle mais aussi collective. Le silence se partage avec gourmandise ! “

6) Pendant la formation, j'ai proposé aux participant.e.s de se servir au buffet en silence et de commencer le repas en silence, qu'en as tu pensé ?

J'étais très curieuse de voir comment les participant.e.s vivaient cette proposition ! J'organise des repas silencieux et chaque repas est suivi d'une discussion. Je suis toujours surprise par les retours d'expérience des personnes. C'est très riche et très encourageant ! On m'a dit “ je me suis rendue compte de tout ce qui nous est imposé comme bruit” ou encore “j'ai été traversé par pleins d'idées”. D'autres vont être attentif à la quantité d'aliments avalés, être plus à l'écoute de leurs besoins. Cela se joue à différents niveaux. Une personne trouvait ce silence inhabituel inquiétant. Petit à petit, elle a lâché prise, “j'ai accepté le silence et j'ai commencé à apprécier le moment.”

Quand tu l'as proposé durant le cycle, j'ai trouvé qu'après avoir cuisiné et s'être affairé ensemble, c'était bon de se poser et de prendre le temps de goûter ce qu'on venait de préparer... C'est un nouvel espace qui s'ouvre.

7) Et ton projet si on veut en savoir plus, comment on fait concrètement ?

C'est possible de me suivre via ma page Facebook : <https://fb.me/oasisurbaine>

Je ne suis pas très axée sur les réseaux sociaux, mais c'est inévitable aujourd'hui ! Je n'ai pas encore de site internet mais ça va venir...

Au départ, je me suis aussi posée la question du lieu. En fallait-il un ou pas? Restaurant ou virées nomades? Et puis dans ma réflexion, c'est devenu clair. J'avais envie de m'inscrire dans un territoire.

“J'ai envie d'inscrire ce lieu de silence dans la cacophonie de la ville ! “

Pour nourrir mon projet, j'organise des repas silencieux en mode nomade. D'ailleurs je cherche des lieux qui seraient d'accord d'accueillir un repas silencieux en journée ou soirée. En parallèle, je monte mon projet, recherche des financements, un lieu pour le restaurant... Je suis accompagnée par plusieurs structures bruxelloises et j'espère que mon projet verra le jour en 2019 ! Entre l'entrepreneuriat et moi, c'est une nouvelle grande histoire. L'année passée je travaillais encore dans l'associatif comme directrice d'un centre culturel.

8) Quel a été le déclic ?

Je suis arrivée à la fin d'un cycle. C'était évident. Et puis j'avais un rêve, celui de créer mon job. Ce nouveau projet rassemble tout ce que je suis ! Il est porté par un idéal : reconquérir un espace de liberté dans toute cette agitation citadine. Je fais une proposition à double entrée: en alliant silence et nourriture, j'ai l'ambition de réunir dans une expérience la triade « corps - coeur- esprit ». Car c'est bien cela que l'on peut toucher au cours d'un repas silencieux.

Je pense aussi à cette phrase de Itsuo Tsuda «*Même pour une feuille de salade, j'éprouve de la gratitude, car elle me soutient en se transformant en sang et en chair.*»

Cette conscience va de pair avec l'élaboration d' une belle assiette écologique!

Sourire et gratitude à Nora Bouhjar pour avoir accepté cette interview.

Nous te souhaitons le meilleur pour la réalisation de ce rêve qui voit le jour déjà petit à petit... car comme nous aimons bien le dire "Ce n'est pas le but qui importe mais le chemin."

