



Compte-rendu du Café des grands-parents du jeudi 21 mai 2026 Thème : «A la rencontre des cuisines du monde»

Lors de cette réunion, nous constatons une qualité d'écoute et un grand respect entre les participants. L'ambiance est conviviale et attentive. Beaucoup de personnes sont venues avec des photos, des documents, des recettes, des boissons illustrant l'intérêt pour le thème.

1

Lors de la préparation de chaque café des Grands Parents, une petite équipe de bénévoles de l'EGPE réalise une étude bibliographique, réfléchit au thème proposé, propose les titres des prochains cafés des grands-parents, imagine l'animation et parfois sollicite des invités.

Voici l'introduction de cette agréable réunion :

Pour aller à la rencontre des cuisines du monde, partons aujourd'hui avec pour bagage la cuisine que nous ont transmise nos parents – et peut-être surtout nos grands-parents !

Il faut dire que la transmission n'est pas un vain mot dans le domaine culinaire.

Souvenons-nous des plats que nous avons savourés dans notre enfance. Ils éveillaient tous nos sens : la vue, l'odorat, le goût et même l'audition du plat en cuisson.

N'oublions pas le contexte dans lequel se dégustaient ces plats autour de la table. Évoquons aussi celle ou celui qui nous offrait ces mets avec bienveillance et générosité.

Il y avait probablement les plats du quotidien et ceux du dimanche ou de la fête, ceux de l'hiver et ceux de l'été, ceux qui obéissent à des traditions incontournables.

Nous nous sommes appropriés beaucoup de recettes. Certaines nous sont devenues fétiches. D'autres constituent nos spécialités, consignées ou non dans un carnet de recettes. D'autres encore ont évolué au fil du temps en s'adaptant à l'évolution de la société et à nos disponibilités. Certaines enfin ont été oubliées ou abandonnées pour différentes raisons.

Notons au passage le déferlement des « plats préparés », des « aliments transformés » qui signent un mode de relation à la nourriture dans un temps qui s'accélère.

Munis de tout ce bagage, comment aller à la rencontre d'autres cuisines ?

Nous ne pouvons sillonner le monde pour toutes les connaître et les apprivoiser.

Heureusement, beaucoup d'entre elles ont franchi les frontières et traversé les mers pour venir jusqu'à nous. Citons entre autres la paella, le couscous, les nems...etc. Nous les découvrons dans de nombreux restaurants en France.

Quelques questions :

Comment s'approprier toutes ces richesses culinaires qui bousculent nos habitudes et peut-être nos normes sanitaires ou gustatives ?

Quel rôle pouvons-nous jouer auprès de nos petits enfants pour éveiller leur curiosité autour des cuisines du monde et des cultures qu'elles véhiculent ?

Que gardons-nous de la cuisine de notre enfance, en termes d'émotion, de partage, d'apprentissage, de transmission ?

Comment éveiller nos petits enfants aux cuisines du monde ? Par des activités partagées ? Par la transmission et l'élaboration de recettes ? Par d'autres moyens ?

Un débat animé, agréable et convivial : Que gardons-nous de la cuisine de notre enfance ?

Nous avons tous des souvenirs, des odeurs, des saveurs, des gestes de cuisine, des émotions lors des grandes réunions familiales. Nous nous souvenons des réunions autour de la table, de la façon d’être ensemble, des habitudes familiales, des rituels lors des repas.

La cuisine de notre enfance détermine une mémoire remplie d’émotions, de souvenirs et de liens familiaux. À travers les repas, les gestes transmis nous nous souvenons du partage, du réconfort et des moments vécus ensemble. La cuisine raconte une histoire culturelle, affective, permettant la transmission aux autres générations.

Comment éveiller nos petits enfants aux cuisines du monde ?

Éveiller les petits-enfants, aux cuisines du monde permet de leur transmettre le goût du partage et le plaisir d’être ensemble. Aller au marché, cuisiner ensemble, choisir des recettes venues d’autres pays, raconter des souvenirs, créer un carnet familial de recettes permettent de s’ouvrir au monde.

Des témoignages nombreux :

- Nous avons reçu de nombreux témoignages des personnes présentes et notre bibliographie s’est enrichie car nous avons tous des articles, des notes, des livres de recettes, des souvenirs, des idées, des partages créant une atmosphère magique
- Hélène, l’une de nos fidèles participantes nous a proposé un voyage gourmand et convivial inspiré par les différentes traditions du monde avec des plats simples, chaleureux, très appréciés lors de réunions Avec elle nous avons découvert des boissons extraordinaires, jus de gingembre, jus de bissap, jus au curcuma.

Des invités passionnants :

- Maelyss Valgalier ambassadrice des Petites Cantines, restaurants solidaires en France. Les restaurants proposent une cuisine de quartier ouverte à tous et à toutes. On s’y rassemble pour cuisiner, pour manger un repas ou simplement partager un bon moment. Il s’agit de lieux où bien manger rime avec convivialité. Les petites cantines proposent des ateliers de préparation des repas également des ateliers créatifs. Le repas est à prix libre. Chaque convive participe financièrement au repas comme il le peut comme il le veut. 5€ représente le coût des aliments, 13€ représente le coût des aliments et les charges 25€ permet de financer le repas d’un autre convive. L’assemblée réunie, très impressionnée par cet exposé envisage un repas collectif partagé à Paris.
- Deux intervenantes du service jeunesse de la bibliothèque Amélie, venues avec de nombreux livres destinés aux enfants, illustrant le thème de notre réunion. Leur expérience est immense. Parmi les livres présentés, nous avons admiré les imagiers, les livres illustrés et les livres des cuisines du monde.

Bibliographie :

Marcel Proust et sa *madeleine*
Rabelais : *Le repas d’anniversaire de Gargantua*
La lettre de Mme de Sévigné qui évoque la mort de Vatel
Gustave Flaubert : *Le festin des mercenaires* ou *Le repas de noces de Mme Bovary*
Émile Zola : *L’assommoir, le festin de Gervaise*
Guy de Maupassant : *Boule de suif, repas dans la diligence*

La faim de l'histoire : bande dessinée à la fois drôle et bien documentée

Un festin en paroles, de Jean-François Revel : histoire littéraire de la sensibilité gastronomique de l'Antiquité à nos jours

Cuisiner les plantes de montagne, de François Coupian : un livre qui associe les plaisirs de la marche et du palais

Cuisines du Monde : 5 continents, 500 recettes

Saveurs de Russie et d'ailleurs

100 % cuisines du monde

Album pour enfants : *L'énorme petit déjeuner, Mon petit marché, fruits et légumes, Oh la bonne soupe, Du monde dans ta cuisine, Tchoupi : fruits et légumes, chocolat, gâteaux ...*

Podcast :

On va déguster sur France inter : des épisodes sur les cuisines du monde, sur les épices...

Les recettes d'Hélène : le PDF des recettes est en pièce jointe du mail vous envoyant le compte-rendu.

3

**Nous vous retrouvons pour notre prochain Café des grands-parents
jeudi 18 juin de 14h à 16h
à la Maison de la vie associative, 4 rue Amélie, 75007 Paris
Thème : *Les bienfaits de l'été***