La Tablée des Chefs

DONNER DES OUTILS ET METTRE LES JEUNES EN ACTION

Emmanuelle Dubuc-Fortin, Dt.P. M.Sc.
Cheffe d’équipe Éduquer

20 NOVEMBRE 2026

CONFLITS D'INTÉRÊT

Divulgation du conférencier : Emmanuelle Dubuc-Fortin

Relations avec des commanditaires

- Ce programme a reçu du soutien financier sous forme de contributions financières à la réalisation des ateliers culinaires de la part des organisations suivantes :
    - Gouvernement du Québec, IGA/Sobeys, Empiro, Banque nationale, Les producteurs d'oeufs du Canada, Fondation Air Canada, Fondation Marcelle et Jean Coutu, Guillevin, Lassonde, Les producteurs de lait du Québec, Saputo, Olymel, Fondation AGF, Nortera, Trudeau, Carrousel, L'Union des producteurs agricoles, Ricardo, The Winnipeg Foundation, Aliments du Québec, Learn, Rogers, Starfrit, The Rock, ITHQ, Fondation Famille Léger, Fondation St-Hubert, Fondation Famille Gosselin, Fondation J. Armand Bombardier, Fondation RBC, Cascades, Intelcom, Les Éditions La Presse, Fondation CIBC

Divulgation du soutien financier

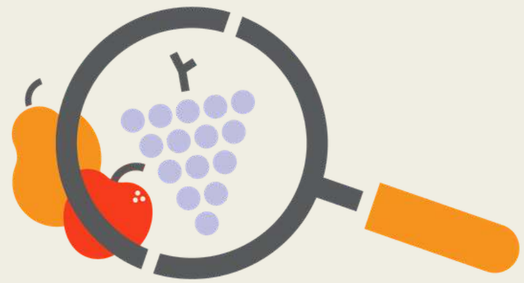
- Le présentateur ne présente pas un biais réel ou potentiel.



Autres liens d'intérêts (non rémunérés)

- Aucun

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE



1. Décrire le modèle d'intervention de La Tablée des Chefs auprès des jeunes

2. Identifier les conditions qui favorisent le développement de la littératie alimentaire des jeunes

3. Proposer une initiative de formation par l'action adaptée aux jeunes de son milieu

NOTRE MISSION









Nourrir les gens répond à un besoin immédiat, mais leur donner les moyens de comprendre l'alimentation, de cuisiner et de faire des choix éclairés contribue à leur autonomie à long terme.

3 PROGRAMMES, 3 CLIENTÈLES

Brigades Culinaires

- 12-17 ans
- Clientèle régulière, activité parascolaire
- Écoles secondaires au Canada
- Près de 350 groupes
- Travail d'équipe, défis, compétitions

Cuisine Ton Avenir - École

- 12-17 ans
- Difficultés d'apprentissage (adaptation scolaire)
- Écoles secondaires au Québec
- 45 groupes
- Apprentissage des bases de la cuisine

Cuisine Ton Avenir - DPJ

- 15-25 ans
- Clientèle vulnérable, la majorité issue de la DPJ
- Milieux variés
- 60 groupes
- Accent sur la préparation à la vie autonome

NOTRE MODÈLE D'ATELIERS

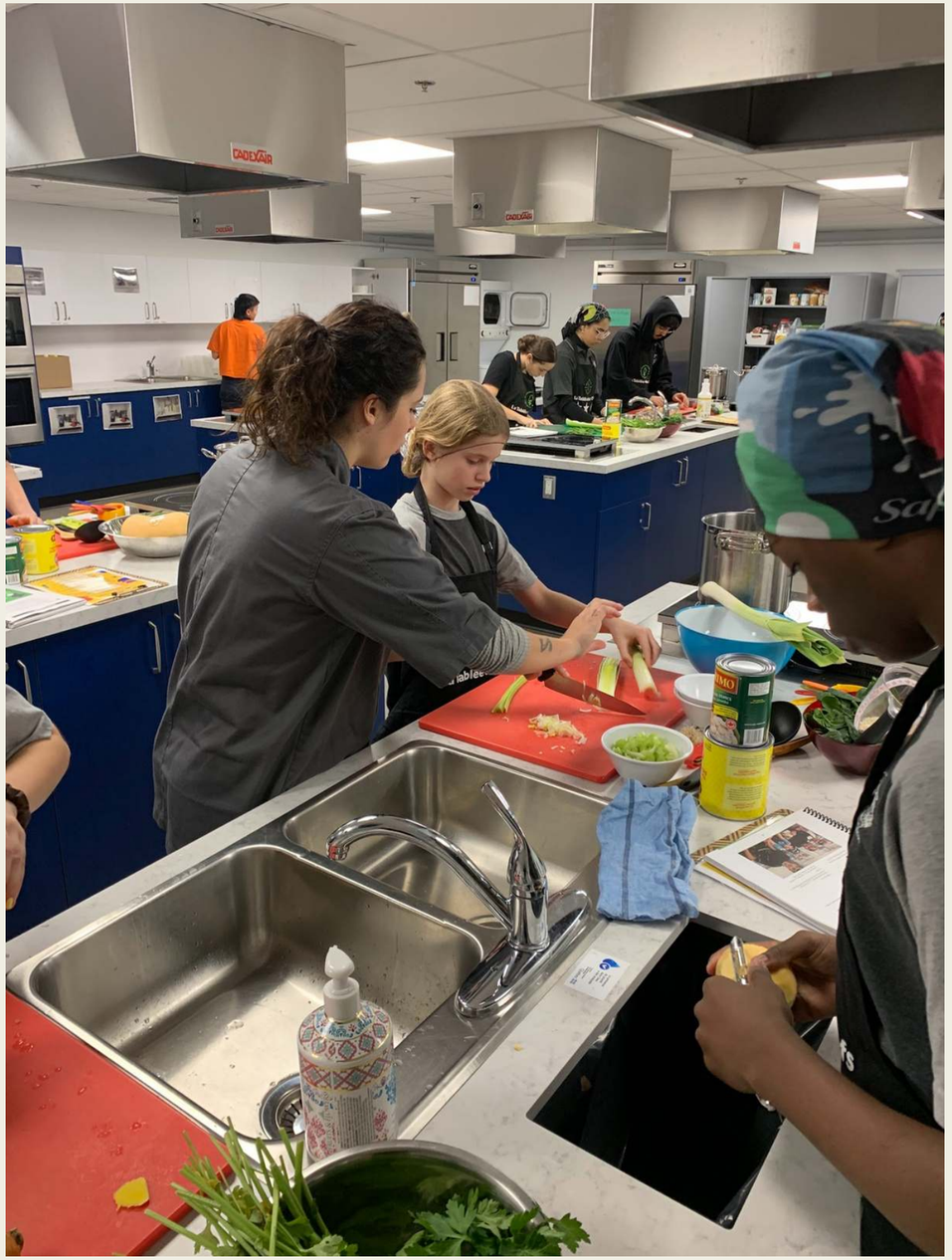
- Programmes clé-en-main
- Développement et mise à jour du contenu des ateliers par notre équipe de nutritionnistes et techniciennes en diététique
- Sélection d'un chef formateur qui se déplace dans les écoles et milieux DPJ
- Un accompagnateur de l'école ou du milieu est présent à chaque atelier
- Livraison du matériel pédagogique (cahiers, tabliers, etc.)
- Soutien durant l'année
- Coût largement sous la valeur réelle des programmes
- Toujours gratuit pour les jeunes





LES CHEFS FORMATEURS COMME AGENTS DE MOBILISATION AUPRÈS DES JEUNES

- Un des facteurs qui mobilisent les jeunes à cuisiner et à participer aux ateliers
- Choix de chefs formateurs avec de bonnes aptitudes en pédagogie
- Sans notre réseau de chefs, les ateliers ne pourraient pas avoir lieu!



L'EXEMPLE DES BRIGADES CULINAIRES

Les objectifs généraux du programme

Le programme des Brigades Culinaires s'articule autour de 4 objectifs principaux :

- Outiller les élèves pour l'adoption de saines habitudes
- Développer l'autonomie alimentaire par l'enseignement des techniques culinaires de base
- Développer l'esprit d'équipe, le leadership et la créativité des participants
- Transmettre le plaisir de cuisiner, de manger ensemble et de découvrir de nouveaux aliments

Le programme des Brigades Culinaires vise également à transmettre plusieurs valeurs importantes par le biais des ateliers et des défis :

- L'entraide et la générosité
- La protection de l'environnement
- L'inclusion culturelle et le respect
- L'estime de soi et la confiance en soi

Table des matières

Mot du fondateur de La Tablée des Chefs 4
Mot du porte-parole de La Tablée des Chefs 5
Mot de nos diététistes 6
Mythes et réalités 6
Le programme les Brigades Culinaires 7
Originaire du Québec 7
Contenu 8
Les objectifs généraux du programme 8
Évaluation du programme des Brigades Culinaires 9
Les Brigades Culinaires un esprit amical de compétition 10
Rôles et responsabilités des intervenants 12
Tâches spécifiques de l'accompagnateur et/ou de la personne-ressource 13
Plateforme Éduquer 14
Astuces d'animation et de gestion de groupe 15
Déroulement type d'un atelier 16
Rencontre pré-ateliers 17
Inscriptions des élèves 17
Astuces vertes 18
Suivez-nous 18
Formation générale des chefs formateurs 19

Atelier 1 **Présentation des Brigades Culinaires** 28
Trempette gâteau au fromage

Atelier 2 **Introduction à la cuisine** 36
Muffins brocco-cheddar

Atelier 3 **Aliments à grains entiers** 46
Galettes d'avoine aux pommes
Lait épicé aux pommes

Atelier 4 **Aliments protéinés** 56
Boulettes sucrées-salées

Atelier 5 **Fruits et légumes** 64
Bol créatif

Atelier 6 **Saines habitudes alimentaires** 74
Nouilles asiatiques à la plaque

Atelier 7 Défi 1
La cuisine communautaire Saputo .. 80
Soupe aux légumes et aux lentilles

Atelier 8 **Desserts** 88
Fondant au chocolat et sauce aux cerises

Atelier 9 **Boîte à lunch et collations** 94
Sandwich végé style shawarma
Biscuits moelleux choco-banane

Atelier 10 **Repas des Fêtes intergénérationnel (préparation)** 104
Poulet farci aux canneberges
Purée de pommes de terre, patates douces et courge
Salade colorée et vinaigrette César
Rochers des Fêtes
Mocktail festif

Atelier 11 **Repas des Fêtes intergénérationnel (dégustation)** 116

Atelier 12 **Restauration rapide version maison** 120
Pizza maison à la saucisse

Atelier 13 **Pâtes et sauces** 126
Pâtes à la béchamel aux crevettes

Atelier 14 **Cuisson des viandes** 134
Côtelette de porc moutarde et érable

Atelier 15 **Équilibre des saveurs** 142
Quesadilla végé et salsa créative

Atelier 16 **Déjeuners et brunch** 150
Pancakes soufflées et garniture ananas-coco

Atelier 17 Défi 2 - **La Foire multiculturelle (préparation)** 156

Atelier 18 Défi 2 - **La Foire multiculturelle (dégustation)** 158

Atelier 19 **Poisson** 160
Croquettes de poisson et salade de chou épicée

Atelier 20 **Mangeons local** 166
Gnocchis, sauce arrabiata

Atelier 21 **Le gaspillage alimentaire** 174

Atelier 22 Défi 3 - **Combat des brigades** 183

Atelier 23 **Atelier optionnel** 193
Chausson aux bleuets

Atelier 24 **Atelier optionnel** 196
Atelier du chef

Concours et autres événements 197
Nous contacter 198
Références 198
Page de notes 199

COMMENT LES APPRENTISSAGES SONT-ILS STRUCTURÉS?

- **Gradation du niveau de difficulté** au cours de l'année
- **Techniques culinaires ciblées** (ex. coupe de légumes, préparation d'une béchamel, cuisson des oeufs, préparation d'une vinaigrette, cuisson des viandes, etc.)
- **Exposition à une variété d'aliments** (apprendre à cuisiner le tofu, découvrir des légumes moins connus, ouverture à diverses cultures culinaires, etc.)
- **Renouvellement des recettes** d'année en année pour satisfaire les jeunes qui reviennent, pour suivre les tendances et en réponse à la rétroaction reçue
- **Contenu théorique** : sensiblement les mêmes thématiques à chaque année, avec des mises à jour

Déroulement type d'un atelier

1. Courte discussion autour de la thématique du jour

2. Dégustation d'un aliment nouveau ou peu familier

3. Démonstration et explications des étapes et techniques de la recette du jour

4. Préparation de la recette par les jeunes et nettoyage

5. Dégustation en groupe et bref retour sur l'atelier



Aliments à grains entiers

OBJECTIFS

- Découvrir différentes variétés de céréales
- Comprendre l'importance des aliments à grains entiers dans une saine alimentation
- Connaître la place que les aliments à grains entiers devraient occuper dans une alimentation équilibrée
- Perfectionner l'utilisation des tasses et des cuillères à mesurer.
- S'initier à un parcours sensoriel de dégustation

Section chef formateur

Démonstration et explication de la recette

- Utiliser des cuillères et tasses à mesurer
- Râper un aliment de manière sécuritaire
- Expliquer qu'il est préférable de parer la pomme à la dernière minute pour éviter qu'elle brunisse
- **Garder des pelures et des cœurs de pommes** pour que les brigades puissent effectuer la recette de lait épicé aux pommes. Mentionner toutefois que l'on pourrait conserver la pelure des fruits pour réaliser la recette de galettes, si les jeunes veulent la refaire.

Dégustation

- Parcours sensoriel avec 4 variétés de pommes locales (voir les pages suivantes).

Informations complémentaires

- Mise en place, en collaboration avec l'accompagnateur, de la procédure d'entrée des élèves

Achats supplémentaires

- ❑ 4 variétés de pommes locales pour la dégustation
- ❑ Papier parchemin (au besoin)

QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES...

et l'importance de l'apprentissage par le plaisir!













DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE DES JEUNES

Définition proposée par Cullen et coll. :
*La littératie alimentaire inclut les **compétences et pratiques alimentaires apprises** et utilisées tout au long de la vie pour se débrouiller dans un environnement alimentaire complexe. Ce concept prend aussi en compte les **facteurs d'ordre social, culturel, économique et physique** liés à l'alimentation.*



Pourquoi est-ce important de développer la littératie alimentaire des jeunes?

- Stade de la vie où ces compétences se développent
- Même en contexte favorisé, tous les jeunes n'ont pas l'accompagnement de leurs parents

Approche adaptée à la clientèle

- Les sujets abordés et les compétences développées varient selon le programme
- Apprentissage graduel, qui respecte le niveau de base de chacun
- Apprentissage par l'action et dans le plaisir
- Informations partagées de façon dynamique et interactive

Évaluation de nos programmes

- Évolution de la littératie alimentaire avant/après la participation aux Brigades Culinaires
- Démarche en collaboration avec Maude Perreault, professeure adjointe au Département de nutrition de l'Université de Montréal

PARTICULARITÉS PAR PROGRAMME

Cuisine Ton Avenir

- Préparation à l’autonomie
- Approche individualisée
- Aliments de base et économiques
- Comment planifier ses repas
- Comment naviguer dans une épicerie
- Garde-manger de base
- Outils de cuisine essentiels



Dix trucs pour économiser

1. Cuisiner les aliments de base (non taxés !) au lieu d’acheter du prêt-à-manger ou des aliments transformés
2. Connaître les meilleurs rapports qualité-prix dans chaque catégorie d’aliments
3. Donner une chance aux aliments moins beaux ou un peu moins frais vendus à rabais
4. Réduire le gaspillage d’aliments
5. Intégrer plus de protéines végétales à ses menus (surtout les légumineuses et le tofu)
6. Planifier ses repas de la semaine
7. Connaître les épiceries les moins chères et choisir les spéciaux lorsque c’est possible
8. Comparer les formats d’achat et les marques (les marques maison sont souvent moins chères)
9. Faire appliquer la politique du plus bas prix
10. Profiter des produits du jour ou de la semaine, notamment grâce aux sites web et aux différentes applications

LE SAVIEZ-VOUS ? Sur l’étiquette de prix, vous trouverez le prix de l’aliment par 100 grammes. Cette information est très utile pour comparer rapidement le coût de plusieurs produits de formats différents sans avoir à sortir la calculatrice.

4.99

FROMAGE	FORMAT D’ACHAT	PRIX AFFICHÉ	PRIX POUR 100 GRAMMES
Cheddar	400 g	6,99 $	1,75 $/100 g
Cheddar	250 g	4,99 $	2,00 $/100 g



PARTICULARITÉS PAR PROGRAMME

Autres volets complémentaires

- Trousseaux culinaires
- Bloc employabilité





PARTICULARITÉS PAR PROGRAMME

Brigades Culinaires

- Travail d’équipe
- Volet compétitif
- Plus de découvertes
- Ouverture à diverses cultures culinaires
- Impact environnemental de nos choix alimentaires





Pêche durable

Les conséquences de l’industrie de la pêche sur la biodiversité marine (variétés d’espèces) sont peu connues mais pourtant, elles sont importantes. Par exemple, certaines techniques de pêche capturent aussi des animaux qui n’étaient pas visés, comme des tortues ou des dauphins. On appelle cela des prises accessoires.

Lorsque cela est possible, il est préférable de choisir du poisson issu de la pêche durable car celle-ci contribue notamment à :

- Respecter les endroits où vivent les animaux marins
- Réduire les prises accessoires
- S’assurer que les méthodes de pêche respectent les lois
- Choisir des espèces qui ne sont pas en danger / non menacées
- Assurer qu’il y ait toujours des poissons dans l’océan

Source : Seafood Watch (2026)

En épicerie, les espèces identifiées par ces logos indiquent généralement qu’elles ont été bien pêchées ou élevées de façon durable et qu’elles ne sont pas en voie d’extinction.

LES COMPÉTITIONS INTER-ÉCOLES

- Impact sur la motivation et la mobilisation des jeunes
- Permettent de développer des compétences allant au-delà de la cuisine
- Créent des ponts entre les régions, entre les provinces et même d’un océan à l’autre!





MERCI DE VOTRE ÉCOUTE !

eduquer@tableedeschefs.org

tableedeschefs.org