

"La démonstration qu'on peut bien se nourrir à faible coût"

L'association Tablées de quartier défend une cuisine simple, nourricière et locale. Elle propose une fois par mois un atelier cuisine suivi d'un repas partagé ouvert à tous.



Anne Bugnot et Philippe Costes défendent le « miam power », le pouvoir du bien manger à travers l'association Tablées de quartier

ANNE-SOPHIE DUVAL

Connaissiez-vous le « miam power », le pouvoir du bien manger ? C'est ce que défend l'association havraise Tablées de quartier, qui propose de fédérer les habitants autour de la cuisine et d'un repas partagé. Le concept de Tablées de quartier, c'est un atelier de cuisine dans lequel une dizaine d'amateurs confectionnent un repas du quotidien avec entrée, plat, dessert, à base de produits locaux, à moindre coût. Ce repas est ensuite partagé avec des convives autour de grandes tablées destinées à faciliter le lien social. Le tout est orchestré par Philippe Costes, professionnel de la cuisine, qui a pour objectif d'ouvrir dans les prochains mois La Dantine, une cantine dans le quartier Danton.

RENDEZ-VOUS UNE À DEUX FOIS PAR MOIS

À la présidence de l'association, Anne Bugnot, jeune mère de famille qui s'est emparée de cette problématique du quotidien : « Qu'est-ce qu'on mange ? Où est-ce qu'on le trouve ? Comment on le finance avec un budget pas énorme ? » C'est à ces questions que Tablées de quartier répond en donnant rendez-vous aux habitants une fois par mois. Et deux fois par mois dans un proche avenir.

La dernière tablee a rassemblé 70 personnes, 10 d'entre elles ont préparé le repas avec des produits locaux fournis par Le Producteur Lo-

cal du Havre, « sauf le chocolat et les fruits exotiques », précise Philippe Coste. « Le coût matière est de 4,90 € par personne pour une entrée à base de chou, une tortilla et un cookie. C'est la démonstration qu'on peut bien se nourrir à faible coût. Pour cela, il faut faire des arbitrages comme diminuer la quantité de viande ou la supprimer et compenser par des légumineuses. Nous avons par exemple réalisé une crème de marrons aux lentilles. Il y a toujours quelque chose de malicieux dans les recettes que nous proposons. »

UNE CUISINE NOURRICIÈRE

C'est au Hangar Zéro ou encore au pôle Simone-Veil que les tablées s'organisent. « Pour 10 € – le prix de l'adhésion à l'association – vous pouvez bénéficier d'un atelier mensuel de cuisine de trois heures, une cuisine nourricière avec comme principe le moins mais le mieux, faire avec économie de gestes, économie d'argent, travailler des plats simples », détaille Philippe Coste, qui utilise son savoir-faire d'ancien enseignant en collège et lycée pour « amener les participants à faire ensemble ».

Les « mangeurs » quant à eux déboursent soit 12 €, le prix d'équilibre ; 10 €, le prix solidaire ; ou 16 €, le prix de soutien, afin de garantir la mixité sociale.

En ce mois d'avril, l'association a fait une pause pour prendre le temps de se structurer. Cinq commissions ont été créées : inscriptions/adhésions, finances, site in-

LES PROJETS

L'association va participer à la fête du quartier Danton le 25 mai. Pour l'occasion, elle préparera un repas sur le thème des Jeux olympiques. À la rentrée de septembre, en partenariat avec La Petite librairie, une tablee sur le thème de la littérature sera proposée avec des textes lus à haute voix et des recettes inspirés par des écrivains. « Nous voudrions également faire venir le chef Damien Duquesne, fondateur du site internet 750 g et parrain des Petites Cantines, pour animer une tablee ensemble », souhaite Philippe Costes.

ternet et communication, tablee exceptionnelle, menus. Et pour chacune d'entre elles, l'appel aux bonnes volontés est lancé. « Pour les finances, il s'agit de remplir des dossiers de financement à plusieurs par exemple ; pour la communication, rédiger la newsletter ou les posts Facebook ; pour les menus, il s'agit de fouiller dans le patrimoine de chacun pour concevoir des recettes », détaille Philippe Coste. « Nous avons besoin d'adhérents », résume la présidente. L'association n'est pas loin de trouver un modèle économique autosuffisant, mais « nous avons besoin de bonnes fêtes et de mécènes ». Adhésion annuelle : 10 € ou 15 €, 5 € pour les enfants, les étudiants de moins de 26 ans ou minima sociaux. Pour adhérer, écrire à tableesdequartiers.contact@gmail.com