

## PRÉSENTATION « CUISINE DE QUARTIER », MIDIS DU LOGEMENTS, 19.6.2025

Le projet « Cuisine de quartier » a été mis en place par le Logis-Floréal en partenariat avec la Ferme du Chant des Cailles, à Watermael-Boitsfort.

### 1/ INGRÉDIENTS DU PROJET (ressources à disposition):

- En trois mots, le Logis-Floréal, c'est une coopérative de locataires, conçue il y a 100 ans sur le modèle des cités-jardins. Elle comprend 1.730 lgmts sur un site verdoyant de 80 ha. C'est un village dans la ville.
- **4 ingrédients / ressources qui ont permis de faire émerger le projet:**
- **UN/** Une des forces du quartier, c'est la **présence très importante d'espaces verts**, avec la volonté des jardiniers d'en faire une «  cité nourricière  » : arbres fruitiers (cueillette des pommes), soutien à la mise en place des potagers, plantations dans l'espace public,...
- **DEUX/** Un réseau assez dense d'initiatives citoyennes dans le quartier, avec un acteur qui a une place importante : **la Ferme du Chant des Cailles** (3 ha, mixité d'activités professionnelles et citoyennes) = maraîchage, jardin collectif, herbes aromatiques, bergerie, four à pain,... souhait de  rapprocher la Ferme des habitants  du quartier, spécifiquement les « nouveaux locataires » qui n'ont pas le même rapport au projet.
- **TROIS /** La présence **d'espaces coopératifs** à disposition des associations / habitants / projets de quartier , dont un  nouveau local communautaire  avec pignon sur rue et une cuisine
- **QUATRE /** Un **nouveau resto de quartier** & épicerie sociale dans l'ancien bureau de Floréal, géré par le CPAS, et la mise en place d'un  GT « Alimentation durable » .
- ... Et une pointe d'épices ... **Des habitants motivés!**

### 2/ ENTRÉE : QU'EST-CE QU'UNE « CUISINE DE QUARTIER » ? (Modèle sur lequel on s'est basé pour développer le projet : <https://cuisinesdequartier.be/fr>)

- C'est un Mouvement qui rassemble des groupes de personnes qui cuisinent ensemble en grande quantité de la nourriture pour elles-mêmes et leurs proches. (Vient du Québec, année 70). La CdQ, est une cuisine communautaire, qui, dans de nombreux pays, permet de renforcer les liens entre les gens et de lutter contre la précarité alimentaire.
- Facile : **Tout le monde** peut former ou devenir membre d'un groupe de Cuisine de Quartier et une cuisine de quartier peut être démarrée **dans n'importe quel lieu** équipé d'une cuisine.
- Les groupes naissent spontanément, ou à l'initiative d'une structure existante (comme « Téléaccueil » à Bxls). Chaque groupe est autonome, choisit la fréquence de ses rencontres, choisit ses propres recettes, ses modes d'approvisionnement et son mode de fonctionnement.
- À Bruxelles comme ailleurs, bien manger au quotidien est un défi pour de plus en plus de gens. Cuisiner ensemble est un **acte concret en faveur d'un système alimentaire plus juste et plus durable**.
- **Pourquoi cuisiner ensemble ?**
  - o Gagner du temps et de l'argent
  - o Faire des « plats maison »
  - o Bénéficier d'un espace et d'équipement pour cuisiner en grande quantité
  - o Partager des savoir-faire, des recettes et des bons plans
  - o Lutter contre l'isolement, se rencontrer en mettant les mains à la pâte
  - o Apprendre des autres cultures culinaires et générations
  - o Gagner en autonomie en s'entraidant
  - o Comprendre et agir sur les incohérences du système alimentaire actuel

### 3/ PLAT : COMMENT S'EST PASSÉ LE PROJET ?

- Engagement d'une animatrice en mars 2024 : Federica, en parallèle, nous avons fait de la promotion pour le projet et organisé des séances d'infos. On imaginait installer le groupe dans le resto de quartier, qui n'était pas encore prêt, et avons finalement installé le groupe dans un nouveau local communautaire « le 167 » », juste à côté du PCS.
- Le projet a rapidement évolué vers une **formule plus souple**, plus proche de celle de la « cuisine populaire » : un rendez-vous hebdomadaire fixe pour cuisiner et manger ensemble, sans obligation de présence régulière, avec un repas à prix réduit (2 euros pour ceux qui cuisinent, 5 euros pour ceux qui ne cuisinent pas).
- Chaque mardi, un groupe de 3 à 10 personnes s'est retrouvé pour **cuisiner et manger ensemble un repas végétarien** composé autant que possible de légumes de saison.
- Les **recettes étaient choisies** par les personnes ou par Fede d'une fois sur l'autre. En général elles étaient assez simples, nécessitaient peu d'ingrédients et de matériel, peu coûteuses et privilégiaient les ingrédients de saison. De temps en temps l'une ou l'autre souhaitait proposer un plat de sa propre culture. Les recettes étaient quasi toujours végétarienne pour plusieurs raisons : budgétaire - la viande est chère, et la viande bio l'est encore plus, il nous semblait important d'en questionner la consommation. Le désir exprimé par plusieurs participants de diminuer leur consommation de viande, et donc d'apprendre de nouvelles recettes végétariennes / végétaliennes. Beaucoup d'expérimentation.
- En mai et juin, nous avons expérimenté un système de **“table d'hôtes”**, qui a permis chaque mardi d'accueillir quelques personnes en plus autour de la table (mélange de travailleurs des organisations partenaires et des habitants).
- En plus de la cuisine classique, des animatrices extérieures ont été invitées à animer des **ateliers et plusieurs événements** ont été organisés en collaboration avec les principaux acteurs associatifs du quartier : ateliers au resto de quartier 1\*/mois, atelier lacto-fermentation, atelier autour du pain, ateliers de psycho-nutrition avec la maison médicale, ateliers et visites au Chant des Cailles, cuisine avec le four à pain, organisation d'un « Festival – dévore WB »,...
- Le contrat de l'animatrice s'est terminé en décembre 2024, et des discussions ont eu lieu pour voir comment le groupe pouvait continuer de façon autonome.
- Un livre de recettes a été publié ! <https://www.lelogisfloreale.be/publications/>

### 4/ BUFFET DE DESSERT : QUELS ENSEIGNEMENTS EN TIRER ?

#### Les freins:

- On a sous-estimé le temps pour mobiliser les habitants – nv projet – nv animatrice, le projet a mis un peu de temps à démarrer.
- L'animatrice a testé plusieurs formules (avec/sans repas partagé, avec/sans table d'hôte) avant d'arriver à une formule satisfaisante pour le groupe. Le dialogue en séance de cuisine et au cours des repas a permis d'établir une grande confiance entre le groupe et la facilitatrice.
- Difficulté de mobiliser et d'inclure des personnes très fragilisées dans ce type de projet – Le projet tel qu'on l'avait imaginé au départ nécessitait un engagement régulier qui peut être lourd. La gestion des achats et l'aspect financier représentaient aussi certaines difficultés.
- Difficultés d'approvisionnement dans le quartier

- Fin du projet un peu abrupte - le projet était assez court, et le groupe s'est senti un peu abandonné. Aurait nécessité de penser davantage à l'autonomisation du groupe avant le départ de l'animatrice, qui était très cadrante, et très appréciée du groupe.

#### Les forces / ce qui a fait que le projet a bien fonctionné:

- Partenariat solide (confiance), momentum autour de l'alimentation dans le quartier et bonne expertise
- Qualité des liens entre les participants et avec l'animatrice : énormément de discussions, co-construction autour du projet
- Bonnes infrastructures / aménagement du local du « 167 »
- Soutien et accompagnement du Mouvement « Cuisine de quartier » : <https://cuisinesdequartier.be/fr>

#### 5/ THÉ / CAFÉ : LA SUITE DU PROJET

- Le projet continue, mais sans la présence de l'animatrice, groupe tout à fait autonome, mais moins inclusif.
- Les projets autour de l'alimentation durable continuent dans le quartier :
  - o Festival « Watermael-Boitsfort devore » : <https://www.lavenerie.be/programme/devore-watermael-boitsfort-mai/>
  - o Mise en place de nouveaux groupes de cuisine, notamment via un nouveau projet du PCS, qui utilise la cuisine comme vecteur d'initiation à l'interculturel - cycle de formation avec le CBAI dans un premier temps, autour des questions d'identité, et ateliers de cuisine dans un second temps.
  - o Le resto de quartier va ouvrir un 3ème jour/semaine et souhaiterait impliquer les habitants dans la recette et dans la cuisine.

#### CONCLUSION:

En quoi un projet de cuisine est vecteur « d'empowerment » ?

Individuellement chaque personne a ses raisons pour venir, chaque personne trouve son « empowerment » à sa manière, il y a un gain évident en termes d'estime de soi.

Collectivement, il s'est passé qch de fort dans le groupe : partage de connaissance, participation, écoute. C'est touchant de voir les personnes qui se mettent en jeu et se dépassent. Chaque personne est là et fait un effort. Chaque personne parle en termes de « nous ». Il y a forcément des compromis à faire pour faire partie d'une cuisine collective, et pour cohabiter au sein d'un immeuble ou d'un quartier.

