



Publié sur *Les Tabliers Volants* (<http://tabliersvolants.org>)

---

## La commode des Tabliers Volants

### Une ressource participative à tiroirs...

Ces fiches pratiques sont le résultat de cinq ans d'expérience des Tabliers Volants, association de cuisine militante, itinérante et participative. Elles sont le reflet de nos expérimentations, des dizaines d'événements où nous avons cuisiné dans la rue, à l'intérieur, à la campagne, en France, à l'étranger? et de notre volonté de partager et de transmettre ce savoir à tous ceux qui veulent pratiquer la cuisine collective de bon sens à toute échelle (de vingt à plusieurs centaines de personnes).

Nous nous sommes aussi appuyés pour la rédaction de ces fiches sur notre traduction personnelle du livre des Anarchist Teapot, [Another dinner is possible](#).

Vous pouvez consulter, utiliser et imprimer ces fiches à votre guise.

Si vous devez les diffuser, sous quelque forme que ce soit, merci de ne pas oublier citer vos source !

## Manger sain / cuisiner sain : introduction générale sur les valeurs des TV

Ce contenu doit vous permettre de comprendre pourquoi cuisiner pour beaucoup ne revient pas juste à faire comme chez soi mais en plus grande quantité. Nourrir un groupe de personnes engage la responsabilité des organisateurs concernant la santé des convives et demande du temps, du matériel et une bonne organisation. Mais équipé de nos conseils, vous devriez vous en sortir ! Cuisiner en collectif donne lieu à de nombreux moments de convivialité, de partage, d'échange et de gourmandise.

### Education populaire et prix libre

La pratique du prix libre se développe pour créer les conditions d'un autre rapport à l'argent qui règne en maître dans notre société. Il s'agit de montrer qu'au-delà des coûts

de production (travail humain + matière première), ce que nous consommons peut l'être sur d'autres bases que celles du profit financier. Le prix libre est aussi une pratique de solidarité dans le sens où chacune et chacun, quels que soient ses revenus, peut bénéficier des mêmes services. Le prix libre implique aussi une notion de responsabilité et d'entraide dans l'échange.

Dans le prix libre, ce n'est pas le vendeur ou la vendeuse qui fixe le prix, mais l'usager: si il/elle a beaucoup, elle/il peut compenser pour ceux et celles qui ne peuvent pas mettre beaucoup (ou pour la prochaine fois où il/elle sera fauché-e). Il ne s'agit pas d'arnaquer, mais de participer à la hauteur de ses moyens et de ses envies.

Le prix libre donne l'occasion d'un questionnement: combien vais-je donner ? Quels sont mes moyens ? Quels sont les frais qu'occasionnent la l'organisation d'un repas ou d'un événement ? À quel point puis-je ou ai-je envie de participer ? On s'éloigne ainsi d'une attitude purement consummatrice, où la somme que l'on donne est un geste rapide et machinal.

## Préparer un événement : les bonnes questions à se poser

De façon rapide et compacte, voici la liste des questions que l'on se pose dès lors que l'on nous demande de participer à un événement.

Peut-être pouvez-vous nous aider à la compléter quand vous nous contactez.

- Contact (téléphone, courriel, etc.)
- type d'association/organisation et objectifs
- pour quelle occasion se fait l'évènement ?
- date ?
- budget (prix libre ?)
  - Penser aux avances pour faire les courses
  - que fait-on des bénéfices ?
- sur combien de temps doit se faire le service ?
- nombre de repas à servir ?
- idées de nourriture (compris exigences, végétarien, etc.) ?
- existe-t-il un bar ? une sandwicherie ?
- catering ?
- ressources :
  - Il faut prévoir du monde pour que l'on puisse ensemble :
    - *préparer* l'évènement (menu, organisation, visite des lieux, etc.)
    - faire les *courses* et amener le *matériel de cuisine* sur place
    - bien sûr *cuisiner le jour de l'évènement*
    - et puis ne pas oublier qu'après *on fait la vaisselle* et que l'on doit *rapporter tout le matériel de cuisine dans nos locaux*
  - matériel de cuisine disponible ?
  - matériel pour le service ?
- lieu

- électricité
- moyens de cuisson (four ?, gaz ?, plaques ?)
- possibilité d'utiliser des tripattes gaz, des plaques électriques d'appoint, etc. ?
- moyens de réfrigération ?
- Arrivée d'eau : (proche du lieu où l'on cuisine ? eau chaude ? possibilité de brancher un tuyau d'arrosage ?)  
*ne pas oublier que ça prend du temps de remplir une casserole de 50L pour une soupe ... et que la casserole est lourde s'il faut la déplacer une fois remplie*
- Évacuation d'eau usagées
- Espace vaisselle ?
- Espace pour la préparation ? tables, chaises, etc.

## Comment s'approvisionner : budget, lieux, circuits, récup, comment choisir les produits

Quelques conseils généraux pour faire ses courses:

- acheter en gros pour des prix plus intéressants
- souvent les fruits et légumes abîmés sont encore propres à la consommation mais pas à la vente. Ne pas hésiter, dans ce cas, à négocier les prix
- favoriser les producteurs locaux (plus écologique et socialement juste)
- ne pas hésiter à parler de votre projet/événement aux producteurs afin de créer des liens et obtenir un meilleur rapport qualité/prix
- penser au temps de commande et à donner une adresse de livraison des produits

### Des éclaircissements sur les filières, les labels, etc.

Favoriser les **circuits courts**, cela signifie acheter directement à des producteurs en limitant le nombre d'intermédiaires : grossistes, grande distribution. Cela soutient aussi ces producteurs qui défendent un type d'agriculture à échelle humaine et les encourage dans la défense de leurs méthodes de travail et leur approche de la production de nourriture (raisonnée, biologique, biodynamique?)

**Faire de la récup** consiste à aller chercher des rebuts (donc gratuits) sur des marchés en ville ou des marchés d'intérêt national (MIN) comme Rungis ou encore dans des magasins en ville. Cela est bien sûr plus aléatoire sur la qualité et la quantité des produits et rend donc le menu difficilement anticipable. Cela oblige à plus d'improvisation sur les recettes et à prévoir certains approvisionnements complémentaires mais permet de limiter la quantité d'argent utilisée.

**Le bio:** Pas d'obsession du bio en terme de label, le bon sens doit nous permettre d'être

raisonnable. Le produit frais bio qui a fait plus de 1000km pour venir n'a pas grand sens face à un produit non labellisé mais produit avec du sens, localement.

## Où acheter quoi

Fruits et légumes: au marché mais pas nécessairement sur le stand le moins cher. Pour reconnaître un stand de producteur plutôt qu'un revendeur : il n'a souvent pas plus d'une dizaine de variétés de légumes et peu de fruits, les légumes sont uniquement de saison (pas de tomates et autre légume à ratatouille en hiver).

Epicerie: acheter des produits en vrac ou en gros conditionnement coûte moins cher.

Epicerie orientale: grand choix d'épices, de fruits secs et de condiments utiles (eau de rose, sirop de grenade, harissa?) même si le tout est souvent industriel et qu'il n'existe que très peu de produits bio.

Produits laitiers: magasin bio mais attention au conditionnement en petit volume (exemple le fromage blanc pour 50 personnes en pot de 150g).

Pain: boulangerie bio comme [La Conquête du pain](#) à Montreuil bien sûr !

Viande: jamais acheté de viande pour un événement TV? il est difficile de trouver un juste milieu entre de la viande bio de qualité à prix élevé et de la viande industrielle élevée aux hormones et aux antibiotiques.

## Budget

### Comparatif de prix

A faire

### Exemple de prix

Assiette de base dont pain : de l'ordre de 2,50€ en coût matière.

Avec dessert : 0,50€ (compote) -1,00€ (fromage blanc aux fruits secs) - penser à vérifier la présence d'un four si vous voulez faire des gâteaux !

Avec de la viande : compter 10-12€/kg (1,50€ - 3,00€ par personne). Ajouter un morceau de poitrine fumée dans une soupe reviendra à 10€ / 100 personnes.

# Concevoir un menu équilibré, quantités par personne

## Equilibrer un menu

Pour un menu végétarien, il est bon d'associer une céréale et une légumineuse, accompagnés de légumes crus et/ou cuits. Exemples:

- dal de lentilles corail, riz, carottes cuites, chou cru
- soupe de carotte 5C, houmous et pain
- soupe de lentilles au citron, tartinable chukchuka
- gazpacho, salade de lentilles et crudités, pain

Un dessert n'est pas nécessaire pour obtenir un menu équilibré, mais il apporte un côté gourmand. Exemples de desserts sans four: fruits secs pochés - fromage blanc, riz/semoule au lait, compote ou salade de fruit (peut remplacer les légumes de l'assiette de base)

## Quelques conseils pour un menu réussi

Toutes les recettes ne peuvent pas être faites en grande quantité. Il vaut mieux préparer quelque chose de relativement simple qui ne demande pas une préparation individuelle minutieuse, quelque chose qui n'utilise pas des ingrédients extrêmement chers mais plutôt des ingrédients qu'on peut facilement trouver en grande quantité (et si possible de saison), et qui ne demandent pas de préparation délicate (par exemple de petites betteraves rouges qui doivent être individuellement épluchées et râpées) ni d'être triés de façon minutieuse. Il arrive aussi de se retrouver avec une très grande quantité d'un certain ingrédient, donc il vaut mieux être prêt à être flexible, simple et inventif plutôt que de choisir une recette qui a l'air extraordinaire et d'avoir à trouver des ingrédients exotiques on ne sait où.

N'oubliez pas de penser aux allergies quand vous préparez vos menus. Les allergies les plus courantes sont celles aux noix et au gluten, donc essayez d'avoir une option compatible avec ces allergies dans vos menus et faites attention quand vous utilisez des noix ou des graines en faisant la cuisine.

Peut-être n'arriverez-vous pas à préparer assez de plats chauds avec le matériel dont vous disposez, mais une combinaison de soupe, pain et salades vous permettra sans doute d'aller plus loin, ou bien un buffet de plats froids préparés en avance. De toutes façons, c'est bon pour la santé de manger autant de cru que possible. Nous aimons parfois avoir deux sortes de salades différentes ; elles remplissent les assiettes de bonnes choses à manger de toutes les couleurs sans empiéter sur notre capacité de cuisson qui est souvent limitée.

Et il y a plein de petites choses qui peuvent vous aider à ajouter de la couleur et de l'intérêt à

vos menus sans compliquer votre organisation ; par exemple un chutney ou des papadums avec un curry, des graines grillées avec une salade, divers sauces et accompagnements ou un bon pain. Cuisiner en grande quantité ne veut pas nécessairement dire servir un ragoût de légumes !

## Exemples de quantités

**Soupe:** de l'ordre de 40 cl de soupe ou de sauce par personne; par exemple, 25 litres pour nourrir 50 personnes.

**Céréales:** 60 à 100 g de céréales par personne et par repas (moins pour les céréales ?légères? comme le couscous, plus pour les ?lourdes? comme le riz).

**Légumineuses:** 60 g par personne pour accompagner un plat, 80 g comme plat principal.

**Légumes:** environ 250 g par personne et par repas, dont 100 g crus et 150 g cuits.

**Salade / crudités:** 100 g par personne. Une salade produit 10 portions, les autres types un peu moins selon la taille.

**Pâtes:** 125 g par personne et par repas (attention à la cuisson - déconseillé aux débutants !).

**Purée de tomate:** 3/4 boîtes de 900 g (gros format) pour 100 personnes.

**Assaisonnement:** 1 litre d'assaisonnement pour une salade pour 100 personnes (plus si le liquide va être absorbé, par exemple pour une salade de pommes de terre ou contenant des céréales).

**Épices:** pour 100 personnes, un pot de 50 g suffira. Ajouter progressivement et goûter !

**Sel:** pour 100 personnes, prévoir de l'ordre de 100-150g.

**Pain:** une grosse miche de 800 g de pain pour accompagner un repas pour 10 personnes.

**Tartinable:** 1 kg par jour pour 100 personnes mangeant du pain au petit déjeuner et une tartine au déjeuner.

**Sucre:** 1 kg pour 100 personnes par jour, pour les céréales au petit déjeuner et les boissons chaudes.

**Lait (vache, soja, amande):** 20 cl par personne et par jour, pour les céréales au petit déjeuner et les boissons chaudes.

**Viande:** 100 g cru donne 80 g cuit à disperser dans le plat.

# Organisation générale : combien de personnes, combien de temps, ...

Une bonne logistique est indispensable pour réussir à faire à manger en grande quantité.  
Penser à :

- De combien de temps disposez-vous ?
- Combien de personnes peuvent aider à préparer ?
- Combien de casseroles et de plaques de cuisson ? Sont-elles suffisamment larges ?
- De combien de saladiers dispose-t-on pour mettre les salades et les légumes prêts à être cuits ?

Il est recommandé de décider à l'avance du rôle de chacun, de quel matériel utiliser et du temps nécessaire à la préparation. Et aussi ? c'est important ? avez vous déjà préparé cette recette auparavant ? Essayez d'abord de cuisiner quelque chose pour quatre, six ou dix personnes avant de vous lancer dans une version pour quarante ou cent personnes.

- S'assurer qu'il y a assez de personnes prêtes à participer à l'organisation avant, pendant et après le repas.
- Prévoir un véhicule si nécessaire
- Prévoir un plan de travail : tables = tréteaux + planche
- Où se déroule la préparation du repas ? Bien se renseigner sur l'espace de cuisine : point d'eau, équipements déjà sur place, intérieur/extérieur?
- Menu (à préparer suffisamment à l'avance. Penser au temps de commande et livraison des produits) : Préparer le menu et rédiger les recettes et quantités (en détail, pour ne pas oublier les huiles et épices), afin d'avoir une liste de courses complète.
- Rédiger une liste de vaisselle à utiliser selon les recettes.
- Penser à avoir assez d'aliments de base à chaque fois : matière grasse, farine, épices (pour épaissir, relever ? à la dernière minute)
- Répartir les tâches. Ex : un responsable/référent pour chaque plat du menu + groupe/équipe pour laver, éplucher et couper.
- Service : le self-service peut être arrangeant mais il est plus efficace de s'en occuper car c'est mieux organisé, mieux proportionné, plus rapide et plus hygiénique. De même, prévoir un espace séparé pour la vaisselle autogérée.
- Placer une personne par plat au service. Organiser la table de service de manière pratique (les assiettes, les couverts, les verres, les plats et les morceaux de pain).
- Le Jour J, prendre en compte les quantités et prévoir beaucoup plus de temps de préparation que pour un petit nombre de personnes.

## Exemples de planning

## **Un premier exemple de planning, avec 3 personnes pour préparer une soupe de carottes, un houmous et une salade de fruits.**

**La veille** : les courses sont faites et le matériel se trouve à l'endroit où la cuisine va être faite. Attention à mettre les produits frais au frais ! Mettre les pois-chiche à tremper s'ils sont secs (ou tricher et les prendre en boîte !).

**9h** : installer le matériel dans la cuisine (voir paragraphe à ce sujet). Mettre les pois-chiche à cuire dans un grand volume d'eau sans sel. Mettre de l'eau à chauffer pour la soupe. Commencer à éplucher ou brosser les carottes.

**10h** : Faire revenir quelques oignons pour la soupe. Lancer la cuisson des carottes découpées en gros morceaux. Préparer les fruits pendant que les pois-chiche et les carottes cuisent. Arroser les fruits de citron pour éviter l'oxydation.

**11h** : Vérifier que les pois-chiche sont cuits, les égoutter et les mixer au plongeur ou au robot (compter environ 1/2h pour la cuisson).

**11h45 - 12h30** : Mixer la soupe de carottes, ajouter les épices en goûtant. Couper le pain, préparer les tables pour le service (assiettes, couverts, caisse pour le prix libre, espace vaisselle?)

**12h30** : Bon appétit !

## **Un autre exemple de planning, avec 3-4 personnes pour préparer un dal, du riz et des crudités.**

**9h** : installer le matériel dans la cuisine. Rincer les lentilles puis les mettre à tremper. Préparer l'ail, les oignons, le gingembre (si possible faire une pâte épices-ail-gingembre).

**10h** : Faire revenir les oignons, ail, gingembre. Commencer à éplucher les crudités.

**10h30** : Ajouter les lentilles et un peu d'eau (pas de sel !), surveiller la cuisson en ajoutant de l'eau. Découper / râper les crudités.

**11h** : Lancer le riz avec de l'eau froide (1,5x le volume de riz).

**11h30** : Goûter les lentilles et ajuster l'assaisonnement. Jeter un coup d'oeil au riz. Assaisonner la salade de crudités.

**12h** : Bon appétit !

## **Le planning des Anarchist Teapots.**

Voici un exemple de planning pour notre café, avec une ou deux personnes pour préparer une soupe, un chili et des pommes de terre au four, du houmous, et une salade pour 60 portions



au total (si j'étais tout seul, je commencerais à préparer les légumes plus tôt).

**La nuit précédente :** Mettre 1 kg de haricots rouges et 1 kg de pois chiches à tremper dans des plats de taille moyenne. Si j'ai le temps, je ferai les courses le jour d'avant aussi.

**9h :** Arriver à la cuisine et nettoyer les surfaces de travail si nécessaire, sortir le matériel des placards et mettre les casseroles qui vont servir plus tard sur les plaques de cuisson. Faire une liste de courses et aller faire les courses si nécessaire. Mettre les haricots rouges et les pois chiches à cuire. Faire du café !

**10h :** Préchauffer le four. Commencer à préparer les légumes ? éplucher et émincer 10 à 12 oignons pour le chili et la soupe, 6 à 8 poivrons pour le chili, éplucher l'ail et l'émincer au robot pour servir pendant la journée, nettoyer et découper les pommes de terre, les carottes et le céleri ou les poireaux (5 kg au total) pour la soupe, enlever les graines de 4 ou 5 piments frais et les émincer, nettoyer et éplucher 6 grosses carottes au robot pour le chili. Garder tous les légumes prêts à être utilisés dans des saladiers. Vers 11h, entrouvrir 20 grosses pommes de terre et les mettre au four.

**11h :** Enlever les haricots rouges et les pois chiches de l'eau. Commencer à faire revenir des oignons, des piments et des poivrons dans une première casserole, et des oignons et des céleris/poireaux dans une autre, puis ajouter les pommes de terre et les carottes 10 minutes plus tard. Ajouter les épices, laisser cuire quelques minutes de plus, puis ajouter 2.5 kg de tomates découpées au chili, et assez d'eau pour couvrir les légumes pour la soupe, et des bouillon-cubes ou du bouillon.

Pendant que ces deux plats chauffent, presser le jus de 2 ou 3 citrons, et faire le houmous en deux fois dans le robot avec les pois chiches, du tahini, de l'huile d'olive, de l'ail, du sel et du poivre. Goûter avant de transvaser dans une large boîte tupperware. Remuer la soupe et le chili de temps en temps, et jeter un coup d'œil aux pommes de terre au four.

Nettoyer 5 ou 6 salades, les égoutter et les mettre dans un large saladier. Préparer 40 cl de sauce salade à ajouter au moment de servir des portions individuelles.

Ajouter quelques larges cuillerées à soupe de purée de tomate et les carottes au chili, et continuer à cuire.

Rincer et ciseler une botte de persil et une botte de coriandre.

**12h :** nettoyer et essuyer les surfaces de travail, mettre toute la vaisselle et les planches à découper dans l'évier, jeter les épluchures et les emballages, et se préparer à dresser les assiettes. Si les pommes de terre au four sont cuites, baisser le four à feu doux. Goûter les plats et rectifier l'assaisonnement, mixer la soupe, ajouter le persil et peut-être un peu de moutarde. Trancher du pain à servir avec la soupe et le mettre dans un bol.

## Matériel

**Important :** Avoir un endroit pour stocker le matériel et les aliments non périssables.

## Matériel de base pour un événement

- Compter le nombre de préparations chaudes, prendre le nombre de feux et de casseroles correspondant et ajouter une casserole supplémentaire.
- Pour des ingrédients à faire bouillir ou à cuire en grande quantité, choisir de grandes casseroles avec couvercle. Pour faire revenir, prendre des poêles ou des sauteuses.
- Prévoir des ustensiles assez grands pour pouvoir atteindre le fond des casseroles, des ustensiles pour le service (louches, grandes cuillers) qui ne sont pas nécessairement les mêmes que pour la cuisine.
- Prévoir de nombreux récipients (grandes bassines, saladiers, seaux).
- Prendre économes, couteaux, planches. Un égouttoir et un mixeur plongeur si nécessaire.
- Penser aux petits ustensiles indispensables: ouvre-boîte, râpe, tire-bouchon, ciseaux, presse-citron.

## Conseils généraux

La différence principale entre cuisiner pour quatre ou pour trente réside dans le temps nécessaire pour découper, préparer les légumes et le temps de cuisson. Le reste est à peu près identique mais en plus grande quantité. Aucun équipement spécial n'est nécessaire, mais peut-être faudra-il prévoir du matériel de plus grande taille, c'est-à-dire de plus grands saladiers, plats, cuillers et planches à découper. Quelques couteaux bien aiguisés et un grand robot électrique vont aussi vous faciliter la vie.

Il est essentiel d'avoir de bonnes casseroles. La plupart du temps, vous n'aurez besoin que d'une ou deux très grandes casseroles (le reste pouvant être préparé dans les plus petites). Les meilleures sont celles en acier inoxydable à fond épais. Certaines casseroles, qui existent aussi en grand format, ont des fonds très peu épais et ne sont bonnes qu'à faire du bouillon ou pour faire bouillir des légumes ; elles feront brûler tout le reste donc ne vous laissez pas tenter par ce type de casseroles.

Dans la plupart des cas, cela vaut la peine d'investir dans un bon brûleur à gaz de format professionnel pour pouvoir cuisiner en grande quantité. Pour cuisiner en extérieur ou en déplacement, les brûleurs à propane avec un pied solide sont les meilleurs, et on peut les trouver dans certains magasins de camping et de bricolage. Vérifiez qu'ils peuvent supporter le poids des casseroles que vous allez utiliser une fois remplies. Pour le reste, il peut être utile de posséder quelques plans de travail stables et solides, un thermos chauffant, un grand wok ou une grille pour faire frire. Faites aussi attention à avoir un grand nombre d'ustensiles comme des cuillers qui soient assez longues pour vos casseroles. Un large écumoire est particulièrement utile pour sortir les légumes, les pâtes, les haricots ou le riz de leur eau de cuisson quand la casserole est trop lourde pour être soulevée et égouttée d'un coup.

## Autres matériels utiles

- **Poêles à frire** : à choisir, préférer une poêle plate au wok.
- **Appareils électriques** : penser aux rallonges. Un Robot peut être utile pour gagner du

temps à émincer ou réduire en purée. Investir dans un Pied Mixeur/ Girafe de bonne qualité car très utile pour soupe. Les appareils manuels peuvent être tout aussi efficaces. D'autres appareils tels que cuiseur à riz, fouet électrique, grille pain ? etc. peuvent être utiles selon les cas. S'il faut garder un plat au frais, prévoir frigidaire. Éviter les Bouilloires : long et consomme beaucoup d'énergie. Éviter l'utilisation du micro-onde car ça abîme les aliments.

- **Vaisselle** : éviter la vaisselle jetable qui n'est ni écologique ni économique à long terme. Possibilité de demander aux invités d'apporter leurs propres assiettes et couverts. Stocker les couverts dans une boîte solide et aérée pour le séchage. Préférer des assiettes en bambou ou inox (plus légers à transporter). Éviter les assiettes ébréchées pour des raisons d'hygiène. Choisir des écocupes plutôt que des verres jetables.
- **Grandes cuillères en bois** pour touiller dans les grandes marmites. Il est possible d'en fabriquer une soi-même. Grande louche, grand écumoire (pour vider les grandes marmites trop lourdes à porter et vider en une fois), égouttoir. Planches à découper, Grandes Cuillères pour service, fouets, économe, paire de ciseaux, râpe, spatule, balance, mesureur.
- Presse ail, ouvre boîte ?
- Bons couteaux et en prendre soin après utilisation. À ranger dans une boîte. Ne pas utiliser les bons couteaux pour ouvrir des emballages.
- Boîtes et pots avec couvercles, différentes tailles, pour stocker la nourriture pendant et après la cuisine. (seau en plastique dans les marchés).
- Grandes bassines pour laver la vaisselle (au moins deux : une pour le lavage, une pour le rinçage, et un espace de séchage).
- Tuyau si le point d'eau ne se trouve pas à proximité. Penser aux embouts.

## Préparation / cuisson : conseils utiles

Quand on fait à manger pour un grand groupe de personnes, il vaut mieux être un peu plus organisé que quand on fait la cuisine pour soi-même, même si ça ne veut pas dire qu'il est interdit de travailler dans la bonne humeur et en prenant plaisir à la préparation !

### Organiser la cuisine

Une fois que le matériel est rassemblé:

- prévoir suffisamment de tables larges (1 pour le stockage, 1 plan de travail avec toile cirée)
- installer les plans de travail de manière à pouvoir tourner autour. Laisser 40-50cm entre les feux et laisser de l'espace autour.
- situer le point d'eau et installer de quoi se laver les mains
- installer les tripates dehors si possible, à l'abri du vent
- stocker les matières premières sur une table ou sur des cagettes retournées
- disposer les ustensiles de cuisine à un endroit défini
-

remplir des bassines d'eau pour la vaisselle

## Conseils généraux

Décidez d'un vague emploi du temps à l'avance. Gardez en tête que de faire bouillir de grandes quantités de liquide prend plus longtemps (~30m pour une marmite remplie). Par exemple, les pommes de terre cuisent normalement en 20 minutes. Mais si vous en préparez 25 kg dans 50 litres d'eau, il faut bien compter une heure et demi pour faire cuire le tout.

Réfléchissez à ce qui doit être préparé avant de commencer. De quoi va-t-on avoir besoin en premier et/ou qu'est-ce qui va cuire le plus longtemps ? Peut-être vaut-il mieux commencer par tout ce qui est salissant comme éplucher et laver les légumes et nettoyer tout ça avant de commencer à étaler de la pâte ou faire cuire le reste. Décidez de ce que vous allez préparer dans chaque endroit de la cuisine et essayez de nettoyer dès que vous avez fini avec quelque chose, en passant régulièrement l'éponge et en essuyant les surfaces de travail, plutôt que de tout laisser pour la fin ? cela sera beaucoup plus facile !

Utilisez le matériel électrique et les outils dont vous disposez pour gagner du temps, par exemple en émincez l'ail et rapez les carottes au robot, découpez les concombres avec une mandoline?

Préparez les ingrédients autant que possible avant de commencer à les cuire, car il devient beaucoup plus important de mélanger régulièrement et de surveiller la cuisson des différents plats quand on cuisine en grande quantité. En gros, 10 litres de sauce sont plus lourds que 1 litre, donc ils auront tendance à brûler plus facilement. Faites attention à laisser un peu d'espace dans vos casseroles et de ne pas les remplir à ras bord pour pouvoir bien remuer. Evitez les feux trop forts à moins que cela soit absolument nécessaire, et mélangez en permanence en remuant jusqu'au fond des casseroles jusqu'à arriver à ébullition. Ensuite il suffira de remuer une fois de temps en temps puisque que le mélange sera déjà en mouvement du fait de la convection. Plus le mélange est lourd, c'est à dire en grande quantité et épais, plus il y faudra le mélanger. Si jamais cela commence à brûler, arrêtez de remuer au fond et stoppez la cuisson. Si c'est presque prêt, éteignez le feu et servez dans l'état actuel, ou bien laissez le plat reposer 10 à 15 minutes sans remuer; tout ce qui est en grande quantité à tendance à continuer à cuire pendant quelque temps une fois le feu éteint. S'il y a besoin de poursuivre la cuisson, videz ce qui n'est pas brûlé dans une autre casserole, jetez le brûlé et continuez la cuisson; autrement, le goût de brûlé va se répandre dans tout le plat et c'est tout qu'on va sentir ? ça serait dommage !

Si votre plat consiste de légumes cuisinés dans une sauce, vous pouvez les préparer séparément et mélanger le tout une fois cuit pour éviter d'avoir à remuer en permanence et pour accélérer la cuisson. Par exemple, si vous faites des pommes de terre à la provençale, vous pouvez cuire les oignons, l'ail et la sauce tomate dans une casserole, et dans une autre faire bouillir de l'eau puis y faire cuire les patates. De même pour les currys de légumes et autres préparations similaires. Si vous cuisinez des légumes secs, cela vaut largement la peine de les faire cuire séparément (à moins qu'ils ne soient en conserve ? mais notez qu'il est bien plus économique d'acheter des légumes secs en grande quantité et de les mettre à tremper). Faites cuire les graines, les légumes secs et les légumes dans beaucoup d'eau pour éviter de les faire brûler.

Si vous faites rôtir ou cuire dans un four, souvenez-vous qu'un four rempli est moins chaud et cuit plus lentement qu'un four à moitié plein. Il est peut-être même plus efficace de faire plusieurs fournées plutôt que de tout mettre à cuire en même temps, en particulier pour tout ce qui cuit assez vite dans un four très chaud (par exemple les pizzas). Si vous avez fait cuire en avance des crêpes, des burgers ou des saucisses, vous pouvez les garder au chaud en les mettant dans le four à basse température.

Si vous suivez une recette, en général il suffit de multiplier les quantités mais pour ce qui est de l'assaisonnement et des épices, ce n'est pas le cas: ajoutez-les petit à petit, goûtez et continuez à ajouter. Il vaut mieux avoir à ajouter du sel après coup que de trop saler dès le départ (d'autant plus que le goût devient plus prononcé au cours de la cuisson). De même pour l'eau et le bouillon ? ajoutez-en jusqu'à recouvrir le reste plutôt que de suivre les quantités prescrites; les légumes peuvent être plus ou moins gros par exemple et il est difficile d'épaissir quelque chose de trop liquide alors que l'inverse est facile.

Si vous n'êtes pas sûr de l'effet que va avoir l'ajout d'une épice ou d'un autre ingrédient sur le goût de votre plat, prélevez-en une petite partie et ajoutez-y l'ingrédient pour goûter plutôt que de mettre directement de grandes quantités de cet ingrédient dans votre préparation. Pour ajouter du goût, on peut mettre: de la levure de bière, de la moutarde, du bouillon, du vin, du sucre (renforce un peu le goût mais évitez d'en ajouter trop et de rendre sucré quelque chose qui n'est pas censé l'être), des herbes fraîches, de la sauce soja, du jus de pomme ou d'autres fruits concentré, du laurier, du concentré de tomate, des noix en poudre ou des graines. Si vous voulez ajouter quelque chose d'assez compact, mélangez-le d'abord avec un peu de liquide dans un bol avant de le verser dans votre préparation.

## **Autres trucs et astuces**

- Organiser et ranger les produits alimentaires selon votre bon sens pour rendre la préparation du repas plus simple et efficace.
- Se relayer pour touiller si c'est trop chaud et fatiguant.
- Si votre plat est à base de légumes et de légumes secs, faites bouillir les légumes secs à part et ajouter les par la suite avec la cuisson de légumes.
- La cuisson des pâtes : afin d'éviter que les pâtes ne continuent à cuire dans la passoire, passez les à l'eau froide (surtout si c'est pour faire une salade)
- Récupération d'eau : vous pouvez réutiliser l'eau de cuisson des légumes pour une sauce ou une soupe. (pas l'eau des pommes de terre ou haricots)
- Déchets : possibilité de récupérer les parties de fruits et légumes non utilisées pour un

composte.

# Hygiène et sécurité

Quelques conseils pour faire la cuisine en toute sécurité et éviter les accidents, en particulier dans une cuisine commune et quand on cuisine en grande quantité.

**Très important:** Se laver systématiquement les mains avant de manipuler de la nourriture ou bien de faire la vaisselle, en particulier après avoir été aux toilettes. De même si vous éternuez dans vos mains ou ramassez quelque chose par terre.

## Hygiène

### La marche en avant

La marche en avant consiste à s'assurer que les flux sales et propres d'ustensiles et matières premières ne se croisent pas. Par exemple, pour préparer les légumes:

- Eplucher les légumes (sales) entièrement
- Nettoyer un plan de travail, laver les légumes
- Préparer les légumes propres sur le plan de travail propre
- A aucun moment ces deux activités ne peuvent se faire sur le même plan de travail

### Règles à observer

Faire attention à ce que ceux qui aident à la préparation aient les mains bien propres. Cela vaut pour le lavage de vaisselle collectif ? il est arrivé que des maladies soient transmises en laissant les gens tremper leurs mains dans de l'eau tiède pour laver leur assiette individuelle. Il est préférable et plus efficace de laisser quelques volontaires faire la vaisselle de tout le monde. Les cheveux longs doivent être attachés, les personnes qui s'occupent de surveiller la cuisson, vider les marmites brûlantes, ne doivent pas porter de sandales? Pratiquer le prix libre permet aussi de ne pas avoir à toucher l'argent avec les mains.

### Nourriture

- **Garder les plats à la bonne température.** Les plats chauds doivent être bien chauds, c'est à dire à une température supérieure à 70°C et les plats froids doivent rester à une température inférieure à 5°C. Un plat tiède attire les bactéries. Ne pas mettre de plat

chaud directement dans le réfrigérateur ? la température du réfrigérateur va augmenter et le plat va se gâter.

- Pour refroidir de gros plats, étaler la nourriture dans des récipients sur une fine couche. Si vous laissez une grande quantité de nourriture telle quelle, elle va rester chaude toute la journée et à la température parfaite pour pourrir. Réchauffer les plats à la bonne température.
- Bien laver les fruits et légumes. Ne pas hésiter à utiliser une éponge. Prévoir un grand plat/bassine de lavage. Astuce: du vinaigre d'alcool dans l'eau de lavage aide à désinfecter les aliments.
- Ne pas poser de récipients contenant de la nourriture à même le sol.
- Éviter les produits moisiss.
- Dater les restes.

## **Matériel**

- Toujours prévoir sacs poubelles, savons, liquide vaisselle, éponges.
- Changer les torchons et les éponges régulièrement et les laver. Les microbes adorent les tissus humides. Les torchons ne doivent en principe servir qu'à manier les plats chauds.
- Couvrir les plans de travail de toiles cirées propres.

## **Service**

- Toujours garder couverte la nourriture une fois qu'elle est prête et avant de la servir.
- Utiliser des ustensiles pour servir, et éviter le self-service.

## **Vaisselle**

- Laver bien tout le matériel à l'eau chaude et puis le rincer. Changer l'eau de lavage régulièrement.
- S'il n'y a pas d'évier accessible, prévoir trois grandes bassines. La première pour rincer la vaisselle afin de ne pas salir la deuxième bassine qui contient de l'eau chaude et du savon, et la troisième pour le rinçage (changer l'eau des bassines régulièrement).
- Placer une poubelle à côté pour jeter les restes.
- Prévoir un égouttoir pour sécher la vaisselle. En prévoir un autre pour les couverts.

## **Sécurité**

- Ne pas laisser de casserole sur le feu sans surveillance.
- Tourner les poignées des casseroles vers l'intérieur sur une cuisinière.
-

Garder à distance du feu tout ce qui est inflammable, comme les torchons, le sopalin, vos cheveux et vos manches quand vous vous penchez sur le feu.

- Ne pas laisser traîner de couteaux aiguisés ni du verre fragile dans un évier plein.
- Garder les petits enfants et les animaux en dehors de la cuisine.
- Attention à ne pas brûler les fils électriques et à éviter les nœuds; préférer les fils courts.
- Garder un extincteur et/ou une couverture épaisse et une trousse de secours à portée de main.
- Essuyer le sol s'il y a de l'eau par terre. À l'extérieur, étaler des copeaux de bois ou de la paille s'il commence à y avoir de la boue.
- Ne pas poser les brûleurs sur sol inflammable.

## Sur le prix libre

La pratique du prix libre se développe pour créer les conditions d'un autre rapport à l'argent qui règne en maître dans notre société.

Il s'agit de montrer qu'au-delà des coûts de production (travail humain + matière première), ce que nous consommons peut l'être sur d'autres bases que celles du profit financier. Le prix libre est aussi une pratique de solidarité dans le sens où chacune et chacun, quels que soient ses revenus, peut bénéficier des mêmes services.

Le prix libre implique aussi une notion de responsabilité et d'entraide dans l'échange.

Dans le prix libre, ce n'est pas le vendeur ou la vendeuse qui fixe le prix, mais l'usager-ère : si il/elle a beaucoup, elle/il peut compenser pour ceux et celles qui ne peuvent pas mettre beaucoup (ou pour la prochaine fois où il/elle sera fauché-e). Il ne s'agit pas d'arnaquer, mais de participer à la hauteur de ses moyens et de ses envies.

Le prix libre donne l'occasion d'un questionnement : combien vais-je donner ? Quels sont mes moyens ? Quels sont les frais qu'occasionnent la (re)production d'une brochure, l'organisation d'un repas, etc. ? À quel point puis-je ou ai-je envie de participer ? On s'éloigne ainsi d'une attitude purement consummatrice, où la somme qu'on donne est un geste rapide et machinal.

---

*Ce document est le fruit de l'expérience des Tabliers Volants. Si vous souhaitez le diffuser, merci de ne pas oublier de citer vos sources.*

**URL source (modified on 15/06/2014 - 22:50):** <http://tabliersvolants.org/contenu/commode-des-tabliers-volants>