

FOOD

Bouffe des ados A la poursuite des saveurs

Malgré tous nos efforts pour mijoter de bons petits plats, nos détours au marché et nos leçons sur une alimentation idéale, les jeunes se tournent en majorité vers les frites et autres sushis ou kebabs. Et si c'était normal ? «Libé» a assisté à un atelier cuisine avec des adolescents à Pantin, entre apprentissage et recherche de goûts diversifiés.

🕒 9 min ▪ Par Marie-Ève Lacasse Photos Arthur Gau

Au collège Jean-Jaurès, à Pantin (Seine-Saint-Denis), une quinzaine d'élèves de quatrième et de troisième se préparent pour leur atelier de cuisine, donné une fois par mois au sein du réfectoire. Aujourd'hui, c'est brandade de morue et pickles d'oignons et de carottes, à cuisiner en petites brigades de quatre ou cinq. La pression est grande : le 8 avril, une fois toutes les leçons de l'année apprises (risotto aux légumes, pad thaï, pancakes au chocolat, bricks au fromage et légumes...), la brigade sortante pourrait représenter le collège dans un grand concours national. «Combien de carottes madame ?» «Combien de pommes de terre ?» «Regardez la recette !» répond la cheffe bénévole, Niki Kopcke, qui anime l'atelier.

«Passerelle»

Tous se mettent à la tâche, sans qu'une hiérarchie ne se dégage : «On se répartit ce qu'il y a à faire. Il n'y a pas de chef», répond Daniel, 13 ans, dont la planche à découper et les ingrédients, parfaitement alignés devant lui, témoignent d'un grand sens de l'organisation. «Le plus difficile à faire, c'est le bouillon», commente Binta, 13 ans. «Non, ce sont les pickles», intervient Aya, 14 ans, qui espère intégrer dès l'an prochain une formation de pâtissière. «Alors, qu'est-ce que j'ai dans la main ?» demande Niki Kopcke en sortant de son sac de courses une branche avec des feuilles. «Du persil ?» répond nerveusement une élève. «Non, c'est du laurier !» corrige la cheffe. Tout le monde rigole, bien que secrètement soulagé de ne pas avoir répondu la même chose. «C'est une plante aromatique, qui vient d'un arbre.» Les filets d'églefin, plongés dans le court-bouillon (fait avec des épluchures), commencent déjà à répandre leur parfum dans la salle. Tous affirment aimer manger du poisson, comme Daniel, qui le préfère «grillé ou fumé», ou Allison, qui l'apprécie sous toutes ses formes, mais surtout «poché».

La participation des élèves à ce cours, sur une base volontaire, devait être motivée par une lettre manuscrite. Derrière cette organisation se trouve l'association la Tablée des chefs, qui fournit aux collèges participants (38 en France cette année) tout le matériel clé en main : ustensiles et plaques donnés

par des sponsors, cahier pédagogique pour les élèves, et cours par des chefs professionnels, tous bénévoles. *«C'est vraiment facile à mettre en place, et ce n'est pas cher pour l'établissement qui accueille [500 euros pour l'année, ndlr]. Mais le plus intéressant, c'est que pour les élèves en difficulté ou décrocheurs, ça leur permet, parfois, de reprendre goût à l'école»*, explique Mihaela Nicorescu, professeure d'anglais, qui porte le projet dans ce collège classé REP +.

En les regardant se concentrer sur leurs recettes, on se demande qui sont donc ces étranges ados qui aiment faire la cuisine et même manger du poisson. *«Mais moi ce que je préfère manger madame, c'est pas du poisson, c'est du fast-food !»* corrige Binta, tout en écrasant une gousse d'ail. La vérité, enfin ! *«Mais j'aime aussi le tiep. C'est un plat traditionnel [d'Afrique de l'Ouest] fait à base de riz et de poisson et d'épices, avec de la sauce concentrée.»* Affairé à une autre table, Babacar, à l'aise avec la découpe de l'oignon, explique avoir regardé des vidéos sur TikTok pour apprendre à bien découper *«sans que ça ne fasse pleurer»*, tandis que Rayan aime *«cuisiner des lasagnes de bœuf pour sa famille»*. Malgré ces goûts diversifiés, l'un et l'autre avouent ne pas rechigner devant le fast-food, comme plusieurs de leurs camarades.

Bien consciente de l'appétit de ses élèves pour la malbouffe, Niki Kopcke ressent ces réponses comme une mission. *«Comment détourner les ados de cette tentation des burgers ? C'est d'autant plus difficile qu'il y a toute une ingénierie derrière, pensée pour rendre cette nourriture addictive. Car il faut être honnête, c'est très bon !»* réfléchit la cheffe qui a grandi à New York. *«Pour moi, le plus important, c'est de créer une nouvelle passerelle. Pour se détourner du fast-food, je ne vais pas leur montrer comment faire une salade, mais plutôt comment cuisiner un sandwich grillé.»* Ces ateliers sont aussi l'occasion de parler avec les élèves d'agriculture, de gaspillage, de réchauffement climatique, d'économie. *«Ce sont des dizaines de petites notions qui sont inculquées ainsi, dans un contexte de plaisir.»* Le prix des recettes préparées en classe est aussi indiqué aux élèves (entre 2 et 3 euros la portion), afin qu'ils comprennent que bien manger coûte moins cher que d'acheter des plats tout prêts.

Tentation

Tandis que les équipes s'échinent sur les pickles au vinaigre, Niki Kopcke poursuit : pour elle, l'enseignement de la cuisine au collège devrait être obligatoire, parce que *«ça permet de consolider les connaissances : ça rend les mathématiques concrètes, et la physique chimie aussi. On apprend à lire un énoncé, à suivre des consignes, à comprendre une méthode. Ça développe la curiosité et la créativité, et même à explorer des notions esthétiques avec le dressage. A la fin, on a une satisfaction : on goûte, on partage, et ça crée du lien !»*

Sans cours, les ados sont-ils intéressés spontanément par la cuisine ? Curieuses de le savoir, les cheffes Stéphanie Antoine et Pauline Beauvais ont publié *l'Ado la dalle* (1) : un livre de recettes pour les jeunes afin qu'ils gagnent petit à petit en autonomie en cuisine. Avant de rédiger leur ouvrage, les autrices ont envoyé un questionnaire à des dizaines de collégiens pour savoir ce qu'ils aiment manger. Résultat : *«Les sushis, les kebabs et les tacos français. Ils apprennent à cuisiner avec TikTok et avec les grands-parents, mais au quotidien, s'ils pouvaient choisir, ils ne mangeraient que des trucs fun, comme des poke bowls !»* Ce guide, plutôt à destination des parents, donne des dizaines d'idées pour les détourner de ces solutions rapides afin de réaliser des plats minute pas trop nuls sur le plan nutritionnel, et pas trop difficiles pour le niveau de patience disponible de toute la famille. *«C'est un livre entre le food porn et les légumes, explique en riant Stéphanie Antoine. On a fait un graphique avec la fréquence et la quantité à manger en fonction des recettes. Les plats riches, on les mange moins souvent, pas besoin de se prendre le chou. On a aussi tracé huit portraits d'adolescents (l'engagé, le flemmard, le sportif, le gameur...) pour comprendre à qui on avait affaire.»*

La compétition reste féroce, néanmoins, entre ce que vous ferez à la maison, et l'offre de restauration extérieure. La tentation d'un autre type de cuisine, colorée, exotique, salée, grasse, sucrée est irrésistible. Selon une étude Ipsos sur les habitudes alimentaires et l'activité physique des Français publiée en 2024, 97 % des 16-24 ans déclarent adopter au moins une mauvaise habitude alimentaire par semaine, comme «sauter un repas», «manger devant un écran», «avoir des horaires de repas irréguliers», «grignoter au cours de la journée» ou «manger trop rapidement». Le phénomène semble traverser tous les milieux et classes sociales, comme l'explique Alexandre Morel, psychologue et psychanalyste, qui vient de sortir aux PUF *le Psychodrame de l'adolescence* (2) : *«A l'adolescence, il y a tout un jeu autour du plaisir et de l'interdit. La nourriture est un de ces enjeux : c'est le lieu où il s'affranchit des demandes et des attentes et où il peut, éventuellement, prendre son plaisir seul. Dans l'organisation des mets, il y a une affirmation de sa singularité, de son style, de sa personnalité.»* Si vous avez le malheur d'être des parents particulièrement intéressés par la gastronomie et la cuisine, votre ado a de fortes chances de s'en détourner, du moins pour un temps : *«Manger de manière absurde, c'est mettre à distance le parent et la culture familiale. La crise d'adolescence, qui permet de fabriquer du nouveau dans le rapport à soi et à l'autre, peut passer par la nourriture.»* Grignoter en cachette ou aller au fast-food peut éventuellement traiter *«cette chose nouvelle à l'intérieur de l'adolescent qui insiste et demande satisfaction. S'envoyer un burger et un cornet de frites, c'est donner vite une réponse à ce qui ne peut pas attendre»*.

«Pulsion»

Pour les parents, le plus grand défi consiste alors à apprendre à l'ado à diversifier ses plaisirs : *«Faire une partie de jeu vidéo, sortir, préparer un repas, faire ses devoirs, lire... Ce qui est dangereux, ce sont les choses très électives qui excluent le reste.»* Alexandre Morel estime qu'une des clés pour appréhender le rapport à la nourriture de façon sereine, ce pourrait être, justement, de savoir faire la cuisine soi-même : *«Tout le travail d'éducation consiste à apprendre l'autonomie aux enfants et à fabriquer des circuits d'efforts-récompense sur le temps long, et à éviter les récompenses immédiates, dictées par l'impatience de la pulsion adolescente. Manger en fait partie.»*

Au collège Jean-Jaurès, après deux heures de travail, c'est la fin de l'atelier. Babacar, très appliqué sur le dressage de son assiette, commence à former des quenelles avec deux cuillères. *«C'est fou, je leur ai montré cette technique des quenelles il y a plusieurs semaines, et ils s'en souviennent»*, s'émeut Niki Kopcke. Un des élèves (on ne dira pas qui) a jeté les pickles par mégarde. Crise ! Scandale ! Fou rire ! Solidaire, une autre équipe leur en donne pour les dressages. Quatre différents sont présentés au jury : le «Coucher de soleil», le «Damier», l'«Iceberg» et la «Rivière de quenelles sur son marécage de pickles» attendent le verdict. Les plats reçoivent les félicitations de Niki Kopcke, les applaudissements de toute la classe, et les encouragements des professeurs. Pas de gagnant ni de perdant cette fois, mais au prochain atelier, ce sera une mise en situation avec un *«panier surprise»* en vue de la finale. A quand une telle brigade de chefs à la maison ?

(1) Editions de la Martinière, 192 pp., 27 euros.

(2) PUF, collection Petite Bibliothèque de psychanalyse, 205 pp., 16 euros.