



# L'expérience de Chantal Basque

« J'ai intégré un groupe de cuisine collective il y a quelques années pour me permettre de gagner du temps pour la préparation des repas la semaine après le travail et pour préparer des collations santé maison. J'ai joint ce groupe avec une amie qui s'est occupée de procéder à notre inscription. À l'époque, on était un groupe de cuisine végétarienne. Le fait de faire partie d'un groupe de cuisine collective simplifiait ma vie avec mes horaires atypiques, étant donné que j'étais chauffeuse d'autobus.

J'ai recommencé cette année en intégrant un nouveau groupe, ayant trouvé des informations sur le site Web du CABB. Avec trois autres femmes, on a formé un nouveau groupe de cuisine maison. Pour elles, qui sont de jeunes mères, ça les aide avec les repas et moi, en tant que nouvelle retraitée, ça me fait plaisir de passer un moment avec elles et de jaser en même temps que l'on cuisine. En plus, ça nous permet d'économiser!

Faire partie d'un groupe de cuisine collective permet de faire de belles rencontres, d'apprendre de nouvelles recettes et une multitude de trucs de cuisine et, par surcroît, ça permet de sauver du temps et de faire des économies! »





# L'expérience de Mélissa Beaudoin

Témoignages de  
participants aux  
groupes de  
cuisine collective  
du CABB

« C'est pendant un arrêt de travail que j'ai intégré un groupe de cuisine collective chapeauté par le Centre d'action bénévole de Boucherville. Je cherchais une activité hebdomadaire qui me ferait rencontrer de nouvelles personnes et améliorer mes connaissances et mon savoir-faire en cuisine. J'ai trouvé l'information relative aux cuisines collectives en faisant une recherche sur le Web.

Dans notre groupe, nous faisons surtout de la cuisine pour tous les jours, de type maison. Ce groupe de cuisine facilite grandement mon quotidien puisqu'il me permet d'avoir des repas prêts que j'ai uniquement à réchauffer. Je gagne du temps et cela me permet d'en avoir davantage pour moi. Cette expérience de cuisine collective brise mon isolement et m'a permis de rencontrer des personnes fantastiques. J'améliore mes compétences en cuisine et je mange mieux. Il y a également un avantage financier notable puisque nous divisons le coût des denrées entre les membres du groupe.

Si vous hésitez à rejoindre un groupe de cuisine, quelle que soit la raison, je vous encourage fortement à foncer. Moi j'y ai trouvé non seulement des compagnes de cuisine, mais aussi des amies. »





# L'expérience de Michèle Létoureau

« Je me suis inscrite à un groupe de cuisine collective en avril 2018. Dès les tout débuts, j'ai joint un groupe de cuisine qui se tenait les lundis matin, mais j'ai dû y renoncer un peu plus tard, parce que j'avais une autre activité au même moment. J'ai toutefois décidé de reprendre mon groupe de cuisine à l'automne 2021 qui était et est toujours composé de quatre personnes.

## Voici comment se déroule notre activité :

Habituellement, nous préparons une soupe ou une salade, ensuite, nous cuisinons un mets principal végétarien ou avec de la viande et un plat sucré, comme des barres énergétiques, un gâteau, des muffins, etc. Nous prévoyons les recettes que nous allons faire dans les prochaines semaines après notre avant-midi de cuisine.

À mon avis, la cuisine du Centre Monseigneur-Poissant est très bien équipée, mais est idéale pour accueillir un maximum de quatre personnes.

Nous avons créé un groupe Messenger par lequel nous communiquons ensemble. Durant la semaine, les recettes à cuisiner et les ingrédients à acheter sont envoyés à tous les participants par courriel ou via le groupe Messenger.





# L'expérience de Michèle Létoureau (suite)

---

« Chaque personne participe à l'achat et à la conservation d'aliments jusqu'à notre rencontre. Évidemment, nous partageons les coûts à la fin de chaque rencontre.

Je peux vous dire que, dans cet avant-midi, nous sommes des petites fourmis très productives qui travaillent très bien ensemble. Chacune se met à sa tâche, que ce soit la préparation des légumes, des épices, de la viande, selon les recettes, sans oublier le lavage de la vaisselle. Tout ce travail se fait dans une ambiance conviviale avec des rires, des discussions, parfois des confidences. C'est un moment vraiment agréable, en bonne compagnie. On échange sur nos façons de faire et on apprend des trucs et astuces pour cuisiner. En plus, on revient chez nous avec les bons petits plats que nous avons cuisinés (que mon conjoint apprécie!). On peut facilement faire quelques repas avec nos menus et même congeler nos surplus pour plus tard.

J'apprécie vraiment ces moments et j'ai hâte de cuisiner de nouvelles recettes ou des recettes qu'on a bien aimées et qu'on décide de refaire avec mon groupe de cuisinières qui se rencontre toutes les deux semaines, le lundi matin. »

Témoignages de  
participants aux  
groupes de  
cuisine collective  
du CABB

