

Mobilisation des employeurs APFE - Littoral Baie de Somme / 5 Vallées : N°202504556

Date :	17/09/2026
Invités :	7 personnes demandeurs emploi Responsable de l'Épicerie de Poix-de-Picardie Une bénévole Référente actions APFE
Atelier : Anti-gaspillage et cuisine Lieu : Épicerie sociale de Poix-de-Picardie Déroulement de l'atelier Dans le cadre de l'action de remobilisation sociale, un atelier autour de l'anti-gaspillage a été organisé dans les locaux de l'épicerie sociale de Poix-de-Picardie, Epissos. L'épicerie sociale accompagne des personnes rencontrant des difficultés budgétaires en leur permettant d'accéder à des produits alimentaires à moindre coût, grâce à une participation financière adaptée. L'objectif de cet atelier était de sensibiliser les participants à l'anti-gaspillage, tout en favorisant le partage de connaissances, l'autonomie et la création de lien social. Les participants ont été invités à réfléchir à la manière de réaliser des recettes à partir des produits disponibles dans l'épicerie. L'idée était de montrer qu'il est possible de cuisiner simplement avec les aliments que l'on a à disposition, tout en limitant le gaspillage alimentaire. Réalisation des recettes Les 7 participants se sont rendus dans l'espace magasin afin de choisir ensemble les aliments nécessaires à la préparation des recettes. Compte tenu des nombreux fruits et légumes disponibles, le groupe a choisi de réaliser une tourte à la ratatouille pour la partie salée. Les participants se sont répartis les tâches et ont préparé les légumes, réalisé la ratatouille puis préparé la pâte. Après une première cuisson de la pâte, la ratatouille a été ajoutée avant de remettre la préparation au four avec du fromage afin de finaliser la recette. Pour la partie sucrée, les participants ont sélectionné les différents fruits disponibles, en tenant compte notamment de leur maturité et de leur texture, afin de réaliser une salade de fruits. Deux espaces de préparation se sont ainsi constitués, permettant à chacun de participer selon ses envies et ses compétences. Compétences et apports de l'atelier Cet atelier a permis de travailler plusieurs aspects liés à la remobilisation sociale : • Développer l'autonomie et la prise d'initiative ; • Apprendre à composer une recette avec les produits disponibles ; • Sensibiliser à la lutte contre le gaspillage alimentaire ;	

Mobilisation des employeurs APFE - Littoral Baie de Somme / 5 Vallées : N°202504556

- Développer les compétences en cuisine et les savoir-faire du quotidien ;
- Favoriser le partage de connaissances et d'astuces entre les participants ;
- Apprendre à travailler collectivement et à se répartir les tâches ;
- Favoriser la communication et les échanges ;
- Valoriser les compétences et les connaissances de chacun ;
- Reprendre confiance en ses capacités et se sentir acteur du projet collectif.

Bilan

L'atelier s'est déroulé dans une ambiance conviviale et participative.

La réalisation des recettes a favorisé la cohésion du groupe et les échanges entre les participants. Chacun a pu contribuer à la réussite de l'atelier, ce qui a permis de valoriser les compétences individuelles au sein du collectif.

Cet atelier a également permis de rappeler l'importance de réutiliser les aliments disponibles à la maison, d'éviter le gaspillage et de faire preuve de créativité pour réaliser des repas simples et économiques. Les participants sont repartis avec les recettes réalisées afin de pouvoir les reproduire à leur domicile.

Plusieurs idées ont émergé au cours de l'atelier pour renouveler ce type d'action. Une nouvelle séance pourrait permettre de poursuivre cette dynamique, autour d'autres recettes anti-gaspillage et d'autres thématiques liées à l'alimentation, au budget et à l'autonomie au quotidien.

Cet atelier constitue ainsi un support concret de remobilisation sociale, favorisant à la fois l'autonomie, la confiance en soi, le partage de compétences et la cohésion sociale.



Mobilisation des employeurs APFE - Littoral Baie de Somme / 5 Vallées : N°202504556

