



7<sup>ème</sup> édition

3 jours pour dire oui à la cuisine maison !

**25 / 26 / 27**  
septembre 09



[www.cuisinesenfete.com](http://www.cuisinesenfete.com)

Thomas Marko & Associés - 06/09 - Impression Picture Perfect - Crédits photos : DR



Avec le parrainage de



Contacts presse

**THOMAS MARKO & ASSOCIÉS**

22, avenue Franklin D. Roosevelt - 75008 Paris

Elise AMIET - 01 53 20 38 79 - [elise.a@tmarkoagency.com](mailto:elise.a@tmarkoagency.com)

Sophy BOURGUIGNON - 01 53 20 18 08 - [sophy.b@tmarkoagency.com](mailto:sophy.b@tmarkoagency.com)

Lidwine LALLEMANT - 01 53 20 38 74 - [lidwine.l@tmarkoagency.com](mailto:lidwine.l@tmarkoagency.com)

★ Dossier de presse **2009**



photo : DR

Je suis ravi d'être le parrain de l'événement Cuisines en Fête pour la septième année consécutive. Il y a une telle tradition culinaire en France, tant de superbes produits, une multitude de gens qui ont envie d'apprendre, de faire et de donner, que Cuisines en Fête est l'occasion de partager, de se rencontrer, le temps d'un week-end, autour d'une seule thématique : LA CUISINE.

Cuisines en Fête, c'est LA fête de la cuisine. À partir de cette année, l'accent est mis sur le « fait maison », qui fait de plus en plus d'adeptes et me tient particulièrement à cœur. Mettre en œuvre ce que l'on puise de nos parents, de nos amis, des cours de cuisine ou même d'un livre, c'est un peu comme donner une âme à sa cuisine. Qu'il s'agisse de choses toutes simples ou plus compliquées, peu importe, du moment que l'on se fait plaisir et que l'on fait plaisir aux autres.

Partager un repas convivial, faire participer petits ou grands en transmettant son savoir-faire, découvrir des saveurs venues d'ailleurs, tester, expérimenter, étudier d'autres cuisines et même faire des économies, c'est ça aussi l'esprit de Cuisines en Fête.

C'est donc avec bonheur et enthousiasme que je vous donne rendez-vous partout en France pour l'édition 2009 de Cuisines en Fête. Entrons ensemble dans une nouvelle ère, celle du fait maison, pour que chacun puisse cuisiner comme il l'entend.

Guy Martin  
Parrain de Cuisines en Fête  
Chef du restaurant Le Grand Véfour



## Cuisines en Fête 2009 : la fête du fait maison

### Cuisines en Fête, pour donner l'envie de cuisiner tous les jours avec plaisir !

Si l'on passe moins de temps à préparer ses repas qu'au siècle dernier, le plaisir de passer à table et de partager reste toujours ancré dans la culture française. L'envie de cuisiner et l'engouement autour du fait maison sont de plus en plus présents dans les foyers, que ce soit pour le goût des bonnes choses, le désir de faire plaisir, le sens des économies, la curiosité, le sens créatif, ou encore, par souci d'adopter une alimentation saine et équilibrée.

Depuis 2003, chaque dernier week-end de septembre, des dizaines de milliers de personnes se retrouvent autour de centaines d'"initiatives" organisées par des passionnés de cuisine partout en France.

Le but ? Donner à tous l'élan de cuisiner maison avec plaisir, quel que soit son niveau ou son budget.

### Comment organiser son "initiative" ?

En retournant le dossier de candidature téléchargé sur [www.cuisinesenfete.com](http://www.cuisinesenfete.com), chacun peut recevoir gratuitement son kit "Cuisines en Fête" et organiser sa propre "initiative" dans sa région.

Le kit est composé de posters, ballons, carnets de recettes et affiches.

### Cuisines en Fête en 2008, c'était...

Plus de 550 000 participants et plus de 900 "initiatives" locales, dans toute la France. Défi relevé pour 2008, un véritable succès !

### Cuisines en Fête 2009, c'est...

La 7<sup>ème</sup> édition où amateurs de cuisine, novices ou initiés sont attendus partout en France, de Marseille à Paris, de Rennes à Grenoble en passant par Nuit-Saint-Georges... il y a forcément une "initiative" près de chez soi !

### Pourquoi participer à Cuisines en Fête ?

Parce que Cuisines en Fête ce n'est pas une mais bien 10 bonnes raisons de dire Oui à la cuisine maison :

- Oui à la préservation de notre patrimoine culinaire
- Oui à la transmission de notre savoir-faire culinaire
- Oui à la convivialité de la cuisine maison
- Oui au plaisir de réussir soi-même ses plats maison
- Oui à une cuisine maison aussi belle que bonne
- Oui à une cuisine maison saine et équilibrée
- Oui à une cuisine maison source de découvertes
- Oui à une cuisine maison accessible à tous
- Oui aux économies de la cuisine maison
- Oui aux produits de saison dans la cuisine maison

**Cette année, Cuisines en Fête va encore plus loin pour donner à tous et à toutes l'envie de cuisiner soi-même. Une philosophie, "10 bonnes raisons de dire OUI au fait maison", c'est tout simple, suivez le guide...**

# Oui

## à la préservation de notre patrimoine culinaire

Notre patrimoine culinaire est vaste. Il ne s'agit pas que des produits du terroir, mais de toutes les recettes, techniques, gestes, savoir-faire et astuces. Il est vital de le préserver.

### Parole de partenaire

Parce que notre patrimoine culinaire est précieux, avec les fours Electrolux Arthur Martin, rien n'est laissé au hasard pour obtenir des résultats de cuisson dignes de ceux d'un chef : cuisson chaleur tournante, à basse température, fonction pain, sonde à viande...

Leur simplicité d'utilisation et leurs fonctions garantissent un confort d'utilisation sans égal ! Des produits adaptés pour profiter pleinement et sauvegarder la richesse de notre gastronomie !

[www.electrolux.fr](http://www.electrolux.fr)



Navarin d'agneau

Photo : Jean-François Hamon

## Et Cuisines en Fête dans tout ça ?

### Parce que notre patrimoine culinaire

est indissociable de notre culture, Cuisines en Fête soutient, depuis 3 ans déjà, le projet de l'IEHCA (Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation) pour inscrire la cuisine française au patrimoine mondial immatériel de l'humanité par l'UNESCO.



**Question à Pierre Sanner**  
 Délégué Général Adjoint de la Mission Française au Patrimoine et des Cultures Alimentaires

CEF : Pourquoi est-ce aussi important de préserver notre patrimoine culinaire ?

PS : Notre patrimoine culinaire, c'est aussi bien la façon de faire telle ou telle brioche, de cultiver telle variété de fruit ou de légume, de fumer un poisson propre à une région ou la manière de faire une sauce typique de sa région. Il faut préserver tout cela, car c'est notre richesse d'aujourd'hui et celle de demain.

# Oui

## à la transmission de notre savoir-faire culinaire

Notre palais a une mémoire. Souvenez-vous, la bonne odeur du pain perdu, le bœuf bourguignon ou le lapin à la moutarde de nos grands-mères... Pour continuer à savourer ces plats qui enchantent nos papilles, il faut transmettre. Et aujourd'hui, si la transmission s'exerce encore et toujours dans les familles, on la retrouve aussi dans les livres de cuisine, grâce aux cours ou aux ateliers culinaires, sur des sites ou blogs de cuisine...

### Parole de partenaire

Pour Banania, marque patrimoniale, la transmission du savoir-faire culinaire, comme du plaisir gourmand, c'est très important.

C'est pourquoi, Banania soutient Cuisines en Fête depuis maintenant 2 ans pour que cette transmission perdure de génération en génération !

[www.banania.fr](http://www.banania.fr)



photo : Jean-Marc Gourdon

**Question à Marie-Paule Damloup**  
 Présidente de l'Association École des Grands-Parents Européens à Grenoble

CEF : Comment s'exerce la transmission du savoir-faire culinaire dans votre association ?

M-PD : Nos ateliers de cuisine permettent de faire découvrir des recettes traditionnelles et cela même aux plus jeunes (2 ou 3 ans), car ce que l'on fait très jeune, on aimera le faire plus tard ! Je suis toujours ravie de partager mes recettes et mes secrets avec les enfants. Ainsi mes recettes de famille ne se perdront pas...

## La transmission pour Cuisines en Fête, c'est quoi ?

### Depuis maintenant 7 ans,

Cuisines en Fête soutient la transmission de tous les savoir-faire culinaires à travers cours de cuisines, démonstrations et dégustations culinaires, autant d'activités qui visent à rassembler novices, amateurs et cordons bleus autour du plaisir de cuisiner et de celui d'apprendre à faire plaisir et à se faire plaisir !



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour

# Oui

## à la convivialité de la cuisine maison

C'est bien connu et les études ne le contrediront pas, le Français a un profil de « mangeur convivial ». Preuve en est donc que le partage autour de la table est aussi important que les mets. Quoi de mieux alors que la cuisine maison pour faire plaisir à tout le monde !



photos : DR

### Parole de partenaires

Elle & Vire porte en elle les dimensions de complicité et de convivialité. L'esperluette "&" qui relie les mots "Elle" et "Vire" est le symbole visuel du lien qui relie la marque et ses consommatrices. Elle & Vire conçoit la cuisine comme une occasion festive de se retrouver en famille ou entre amis pour partager de bons petits plats maison.

[www.elle-et-vire.com](http://www.elle-et-vire.com)

Pour Boulanger, dire Oui à la convivialité de la cuisine maison est primordial. C'est pourquoi Boulanger propose toute une gamme allant du petit électroménager au gros électroménager pour permettre à tout à chacun de réaliser ses plats préférés en famille ou entre amis... un pur moment de plaisir à partager !

[www.boulanger.fr](http://www.boulanger.fr)

**Question à Bénédicte Appels**  
 (maison d'hôtes) et animatrice de cours de cuisine

CEP : Dans votre activité, vous cuisinez pour vos hôtes. Quelle est votre définition de la convivialité autour de la cuisine ?

BA : C'est rassembler des gens qui ne se connaissent pas et qui viennent d'horizons différents autour d'une grande table, en leur faisant partager une cuisine simple, de ma région, une vraie source de découvertes pour la plupart. Il n'est pas rare qu'à la fin du repas, ils échangent leurs adresses et pour moi, c'est ça la vraie convivialité.

## Convivialité, avec un "C" comme Cuisines en Fête !

### Fête nationale de la cuisine maison,

Cuisines en Fête rassemblait l'année dernière plus de 900 "initiatives" organisées par des particuliers, des associations, des offices de tourisme ou des mairies... pour permettre de partager ensemble, le temps d'un week-end, le plaisir de la cuisine maison.



# Oui

## au plaisir de réussir soi-même ses plats maison



« C'est moi qui l'ai fait » ! Chacun d'entre-nous s'est au moins une fois délecté à le dire. Mais enfin, quelle immense satisfaction que de créer ! Quelle grande générosité que de partager sa recette et de donner, du coup, un peu de soi.

**Question au Professeur Jean-Pierre Poulpin**  
 Sociologue et anthropologue

CEP : Quel est votre regard de sociologue sur la cuisine et le plaisir de réussir soi-même ses plats maison ?

JPP : La partie contrainte de la cuisine quotidienne peut laisser place en retour à une dimension artistique, la cuisine étant une forme d'expression de soi qui permet de se faire plaisir et de faire plaisir aux autres.

### Parole de partenaires

Parce que « Pyrex ne fait pas que du verre » mais offre aussi le plaisir de réussir toutes ses recettes grâce à une grande variété de produits répondant à tous les besoins et envies culinaires (préparation, cuisson, réchauffage et conservation), Pyrex dit Oui au plaisir de réussir soi-même ses plats maison !

[www.pyrex.fr](http://www.pyrex.fr)

Pour Moulinex, le plaisir de réussir soi-même ses plats passe par la variété des plaisirs ! C'est pourquoi Moulinex propose des recettes créatives grâce à des livres de recettes très qualitatifs qui accompagnent le consommateur dans sa démarche du « fait soi-même ». Pour Moulinex, le plaisir de réussir soi-même ses plats maison passe aussi par la diversité des formes comme celle des pains que l'on peut obtenir grâce à des programmes de cuisson qui permettent de réaliser autre chose que du pain carré classique, mais également de délicieuses baguettes maison ! Moulinex c'est aussi la facilité d'utilisation. Chacun peut réaliser des pains en toute simplicité, cela doit être pratique/facile et bon : dans l'esprit des valeurs de la marque Moulinex.

[www.moulinex.fr](http://www.moulinex.fr)

## Réussir soi-même pour Cuisines en Fête, ça veut dire quoi ?

### Cuisiner, c'est aussi se lancer des défis,

apprendre à se dépasser et à avoir confiance en des talents parfois insoupçonnés. Avec Cuisines en Fête, chacun, à son niveau bien sûr, peut faire soi-même sa pâte à tarte, son gâteau au chocolat... et ainsi avoir la satisfaction de dire : « C'est moi qui l'ai fait ! »



photo : Jean-Marc Gourdon

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour

# Oui

## à une cuisine maison aussi belle que bonne

Quoi de plus attirant qu'un mets joliment présenté dans le creux d'une assiette. Pour faire frémir les papilles, il n'y a pas mieux ! Une jolie présentation, une façon ludique de présenter les plats, même dans la cuisine de tous les jours, ça donne envie de savourer, déguster... c'est ça aussi la fête de la cuisine !



### Parole de partenaires

Geneviève Lethu dit Oui à la cuisine belle et bonne ! Pour le plaisir de cuisiner avec de beaux ustensiles, de se mettre à table sur des nappes aux décors exclusifs, de déguster dans des vaisselles, verres et couverts s'inspirant de l'air du temps, de cultures différentes et modes de vie parfois loin des repas conventionnels ! Avec ses collections renouvelées aux décors exclusifs, Geneviève Lethu, c'est l'art de vivre un quotidien exceptionnel.

[www.genevievelethu.fr](http://www.genevievelethu.fr)

Arthur Bonnet dit oui à une cuisine maison aussi belle que bonne, aussi gourmande qu'inventive ! Parce que vivre la cuisine, c'est goûter le plaisir d'un lieu unique, de couleurs et de matières chaleureuses qui invitent à créer, partager, savourer... Un espace de confort au service du raffinement et du plaisir de recevoir. Idées, collections, reportages...

[www.arthur-bonnet.com](http://www.arthur-bonnet.com)



Aumônière des îles

photo : Jean-François Hamon

## Cuisines en Fête aime le beau et le bon

### Parce que le plaisir

des papilles passe aussi par celui des pupilles, avec son carnet de recettes diffusé gratuitement à plus de 400 000 exemplaires, Cuisines en Fête propose des recettes et des astuces pour personnaliser ses recettes de tous les jours !



### Question à Laurence du Tilly styliste culinaire

CEF : Quels conseils pourriez-vous donner pour rendre la cuisine maison aussi belle que bonne ?

LdT : Le joli intervient au moment de dresser l'assiette, le plus souvent en prenant soin de manipuler les aliments avec précaution, mais aussi au moment de cuisiner. Une poêlée de courgettes sera alors plus jolie et toujours plus appétissante si l'on prend soin de couper des dés de même taille, par exemple. Petite astuce pour les enfants : il ne faut surtout pas hésiter à accentuer le côté ludique et bien veiller à ne pas dénaturer le produit...

# Oui

## à une cuisine maison saine et équilibrée

La dimension santé est très importante dans le domaine culinaire. Une cuisine maison doit ainsi être saine et équilibrée et prendre tout naturellement sa place dans notre quotidien !

Tarte à la tomate et basilic



photo : Jean-François Hamon

### Parole de partenaires

Si la marque Les Œufs Lustucru renouvelle pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive son partenariat avec Cuisines en Fête, c'est bien le signe d'une réelle affinité à ce superbe événement du fait maison. Les Œufs Lustucru, c'est bien sûr LA base culinaire indispensable à la préparation de nombreuses recettes, salées ou sucrées, simples ou plus élaborées... Mais les Œufs Lustucru, c'est aussi un concentré de protéines, de vitamines et de minéraux ! En résumé, LE compagnon idéal pour une cuisine saine et équilibrée, pendant Cuisines en Fête et au quotidien pour toute la famille !

[www.lustucru.fr](http://www.lustucru.fr)



Question au Docteur Patrick Serog  
Médecin nutritionniste et auteur de nombreux ouvrages

CEF : Comment la cuisine maison peut-elle nous aider à adopter une approche saine et équilibrée de l'alimentation ?

Dr PS : La cuisine maison permet non seulement de faire une cuisine à son goût, mais également de diversifier son alimentation afin d'avoir tous les nutriments dont notre organisme a besoin. Elle permet également d'adapter les portions selon son appétit et de rester maître de tous les ingrédients.

## Cuisines en Fête c'est aussi nutritionnellement correct !

### Pour atteindre l'équilibre alimentaire,

de nombreuses initiatives Cuisines en Fête proposent d'apprendre à rééquilibrer son alimentation par l'apprentissage des bases de la cuisine : se faire plaisir, manger de tout, mais toujours en quantité raisonnable !



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour

# Oui

## à une cuisine maison source de découvertes

Si l'on a longtemps eu tendance à cuisiner des plats du terroir, la cuisine maison a aujourd'hui évolué et s'est ouverte sur d'autres cultures, d'autres saveurs et d'autres manières de cuisiner. Désormais, dites bonjour aux traditions revisitées et à la mixité culinaire !

### Parole de partenaires

Pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive, la Banane de Guadeloupe & Martinique est partenaire de Cuisines en Fête pour faire partager le meilleur d'elle-même : son goût et sa qualité uniques, ainsi que la richesse culinaire de Guadeloupe & Martinique qu'elle permet d'explorer.

Pour découvrir les spécificités et les vertus de la Banane de Guadeloupe & Martinique, ainsi que tout le soin apporté quotidiennement par les planteurs pour offrir une banane de haute qualité, rendez-vous sur [www.bananeguadeloupemartinique.com](http://www.bananeguadeloupemartinique.com).

La Banane de Guadeloupe & Martinique s'associe à Cuisines en Fête pour dire Oui au fait maison et Oui à une cuisine maison source de découvertes ! Grâce à la richesse des recettes créoles à base de Banane de Guadeloupe & Martinique, faites-vous plaisir et surprenez vos invités !



Photo : Enfrance

Combinaison de makis de crêpes



## Welcome to Cuisines en Fête !

### Cuisines en Fête, c'est aussi l'occasion

de s'ouvrir sur le monde des saveurs culinaires, apprendre à découvrir les épices en cuisine, se lancer dans les sushis maison, les tagines, les currys indiens ou tout simplement revisiter les bonnes recettes de nos grands mères...



### Question à Christine Chapot

Propriétaire de la Maison d'hôtes Les Jardins de Bacchus, atelier de cuisine  
**CEF** : Dans vos ateliers de cuisine et autour de votre table, comment voyez-vous la cuisine comme source de découvertes ?  
**CC** : Mes hôtes venant souvent de régions ou de pays lointains (hors des frontières provençales), je leur fais découvrir la cuisine traditionnelle de « mon pays », avec une pointe de modernité, à base de produits que je choisis quotidiennement sur les marchés et chez les petits producteurs des environs.

# Oui

## à une cuisine maison accessible à tous

Pour prendre confiance en soi, mieux vaut commencer par des choses simples. Pas besoin donc d'ustensiles coûteux ou de mètres de plans de travail. Un peu d'audace, une pointe de subtilité, facile, il suffit de se lancer !

### Parole de partenaires

Béghin-Say se sent d'autant plus concerné par cet événement que la marque développe depuis de nombreuses années une « politique de diffusion de recettes » dynamique. Tous les paquets de sucre en poudre, extra-fin, poudre de canne blond ou cassonades sont porteurs de recettes simples, familiales ou plus sophistiquées, mais toujours gourmandes et bien illustrées.

La marque travaille en permanence avec des pâtisseries professionnels, MOF, stylistes culinaires qui testent les nouveaux produits et élaborent de nouvelles gourmandises en prenant en compte l'évolution des modes de vie... pour redonner goût aux foyers de faire de la pâtisserie.

À découvrir, 3 nouveaux sucres aromatisés en sachets Doypack® pour le plus grand plaisir des papilles !

[www.beghin-say.fr](http://www.beghin-say.fr)



### Question à Christophe Duhamel

Responsable du site [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)  
**CEF** : Comment avez-vous rendu la cuisine accessible à tous via Marmiton ?  
**CD** : Il y a souvent des freins à la cuisine maison par peur de ne pas savoir, de ne pas oser ou de ne pas réussir. Nous avons voulu donner aux particuliers l'envie de se lancer en partageant avec eux des recettes écrites par des personnes qui ne sont pas des chefs, mais des gens comme tout le monde, mettant ainsi en œuvre une transmission culinaire horizontale.



photos : Jean-Marc Gourdon / DR

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour

Quand Cuisines en Fête vogue sur l'accessibilité

### À bas les idées reçues !

Il est donné à tout un chacun de faire de la bonne cuisine et cela en un tour de main ! Grâce à Cuisines en Fête, il suffit de se rendre dans une "initiative" près de chez soi pour apprendre, chacun à son niveau, petit ou grand, à réaliser un plat en deux temps trois mouvements !



# Oui

## aux économies de la cuisine maison



Pour faire des économies dans la cuisine, une chose est sûre... rien ne vaut la cuisine maison !

Tarte de mon enfance



photo : Jean-François Hamon

### Parole de partenaires

Acteur majeur dans la distribution de gaz auprès des particuliers comme des professionnels, Antargaz soutient Cuisines en Fête pour dire Oui aux économies de la cuisine maison ! Parce que Cuisiner au gaz, c'est simple, performant et économique... idéal pour saisir, rôtir, cuire à grand comme à petit feu ! Novices comme cordons bleus peuvent alors réaliser de bons petits plats de qualité à moindre coût !

[www.antargaz.fr](http://www.antargaz.fr)

### Question à Guy Martin chef du restaurant Le Grand Vétour

CEF : Comment voyez-vous la cuisine maison comme source d'économies ?

GM : L'économie de la cuisine maison passe par la connaissance du produit, le bon sens et le fait de garder à l'esprit que rien ne se jette, ne serait-ce que par respect des producteurs. Ainsi, avec une salade, vous pouvez réaliser deux plats : un bouillon asiatique avec les feuilles extérieures agrémentées de vermicelles, de nuoc mam et de coriandre et le reste des feuilles à cuisiner comme des épinards dans une quiche à la ricotta.

- ★ Recette minute pour faire sa propre pâte à tarte :
  - 2 verres de Farine de blé Francine
  - 1 verre d'eau
  - 100 g de beurre
  - 1 pincée de sel

Dans une casserole, je fais chauffer l'eau, le sel et le beurre. Lorsque le beurre est fondu, je verse la farine hors du feu. Je mélange à l'aide d'une spatule, puis je dépose la pâte dans un moule et l'étale du bout des doigts. Je préchauffe le four à 210°C (Th.7), garnis la pâte et enfourne pour 30 à 35 minutes. Je peux utiliser cette pâte pour des tartes sucrées ou des quiches salées.

## Cuisines en Fête vit avec son temps

### Parce qu'à petits réflexes,

grosses économies, Cuisines en Fête dévoile ses astuces pour consommer mieux et moins cher, comme faire sa propre pâte à tarte. Certes, cela demande un peu plus de temps ou d'organisation, mais parfois pas tant que cela... et c'est tellement meilleur !

# Oui

## aux produits de saison dans la cuisine maison



Qu'il s'agisse de fruits, de légumes, de fromages ou même de viandes ou de poissons, les produits sont toujours meilleurs cueillis ou dégustés en pleine saison !

### Question à Jacques Weill Directeur d'Agri Confiance

CEF : D'après vous pourquoi est-il essentiel de consommer des produits de saison ?

JW : La consommation de produits de saison induit une consommation locale avec des produits arrivés à maturité qui n'ont pas nécessité un long voyage avant d'arriver dans l'assiette.

On consomme alors essentiellement des produits issus de sa région.

C'est un comportement durable que soutient Agri Confiance.



### Parole de partenaires

À chaque saison ses fruits, ses légumes, ses viandes, ses poissons... et ses envies de cuisiner maison ! C'est pourquoi, Francine apporte aux apprentis gourmets comme aux pros des fourneaux, les solutions clés en main pour réaliser des menus de saison en toute simplicité ! Vite un petit crumble aux pommes, avec la préparation pour Crumble Francine, en deux temps trois mouvements, c'est prêt à déguster !

Et pour ne jamais se tromper ou trouver la recette en adéquation avec ses désirs culinaires, une seule adresse : [www.monamiefrancine.com](http://www.monamiefrancine.com).

Chaque semaine, un légume est mis à l'honneur avec un focus pour apprendre à mieux le connaître et des menus pour l'accommoder...

## Mini pense-bête Cuisines en Fête

### Pour un avant goût... de saison bien sûr !

**En hiver**, privilégier le brocoli, le cardon, le céleri-rave ou le champignon. Pour les fruits, on aime l'ananas, la banane ou la châtaigne.

**Et au printemps**, on savoure la petite asperge croquante, la carotte ou le radis rose. Pour les fruits ce sera la fraise, l'orange ou la rhubarbe.

**Et en été ce sera** le concombre ou la courgette. Et pour les fruits, on adore l'abricot, le cassis, la cerise, la framboise ou le melon.

**Petits légumes d'automne** : épinard, fenouil, potiron... c'est dans l'air du temps. Pour le dessert, airelles, figues, noisettes ou noix, poires et pommes à volonté.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour



## Cuisines en Fête 2009, tout le monde peut participer

Dégustations, ateliers culinaires, cours de cuisine ou démonstrations... Cuisines en Fête, c'est avant tout de nombreux passionnés qui font partager leurs talents. Retour sur quelques temps forts de Cuisines en Fête 2008 :

### - Quand la Cour Saint-Émilion à Paris devient un atelier à ciel ouvert

Bercy Village s'est mis à l'heure de la gourmandise en proposant de nombreux ateliers de cuisine gratuits pendant 3 jours. Les petits chefs ont pétri joyeusement le pain et préparé

d'exquis cookies. Un grand succès qui se renouvellera en 2009 !

### - Le Pays de Grignan, c'est aussi le pays de la cuisine

L'Office de Tourisme a vu les choses en grand et mobilisé les communes du Pays de Grignan autour d'initiations à l'oenologie, dégustations de truffes, ateliers culinaires à la maison de

retraite, cours de cuisine provençale, marché bio, concours de pâtisserie pour les enfants et même conteur d'histoires culinaires...

### - Des ateliers pour petits et grands à Amiens

Marie-Agnès Defert, de l'Association Les Toqués de la Cuisine, est depuis toujours une passionnée de cuisine et aime par dessus tout partager cet amour ! L'année dernière, elle a fait

découvrir à de nombreux participants de sa ville les secrets des gourmandises telles que crêpes, gaufres mais également le bon pain maison pour le plus grand plaisir de nombreux enfants...

### - Le fameux cassoulet de Castelnaudary

« Cuisines en Fête, c'est l'occasion pour nous de montrer un plat qui a ses racines dans notre région tout en la découvrant. La convivialité est là, le plaisir aussi : quelle joie de refaire ce plat chez soi et

de pouvoir échanger autour des richesses touristiques de Castelnaudary ! » Stéphanie Tonon, de l'Office de Tourisme de Castelnaudary.

### - Maison de quartier de la Binquenais à Rennes

Participant depuis la toute première édition de Cuisines en Fête, la maison de quartier de Binquenais organise chaque année un grand repas sur le thème de la découverte des saveurs du monde. Tous les habitants du quartier sont invités

et participent, à leur manière, à l'élaboration de ce grand repas. La convivialité et le plaisir sont toujours les maîtres-mots du week-end Cuisines en Fête à Rennes !



# Oui

## aux indispensables de Cuisines en Fête



### À l'origine, il y a Francine

Véritable marque "institution", Francine fait aujourd'hui partie intégrante de notre patrimoine culinaire.

Pour un grand nombre de consommatrices françaises, le paquet de Francine est d'ailleurs LE symbole de la continuité d'une tradition familiale.

Fort d'un savoir-faire inégalé, Francine a ainsi su développer au fil des ans toute une gamme de produits adaptés aux besoins de chacun. Des farines bios aux farines classiques, des sachets doses, en passant par la Fine de maïs ou la gamme de farines spéciale pain... de délicieuses recettes réalisées en un clin d'oeil.



Découvrez les partenaires de la 7<sup>ème</sup> édition de Cuisines en Fête :

