

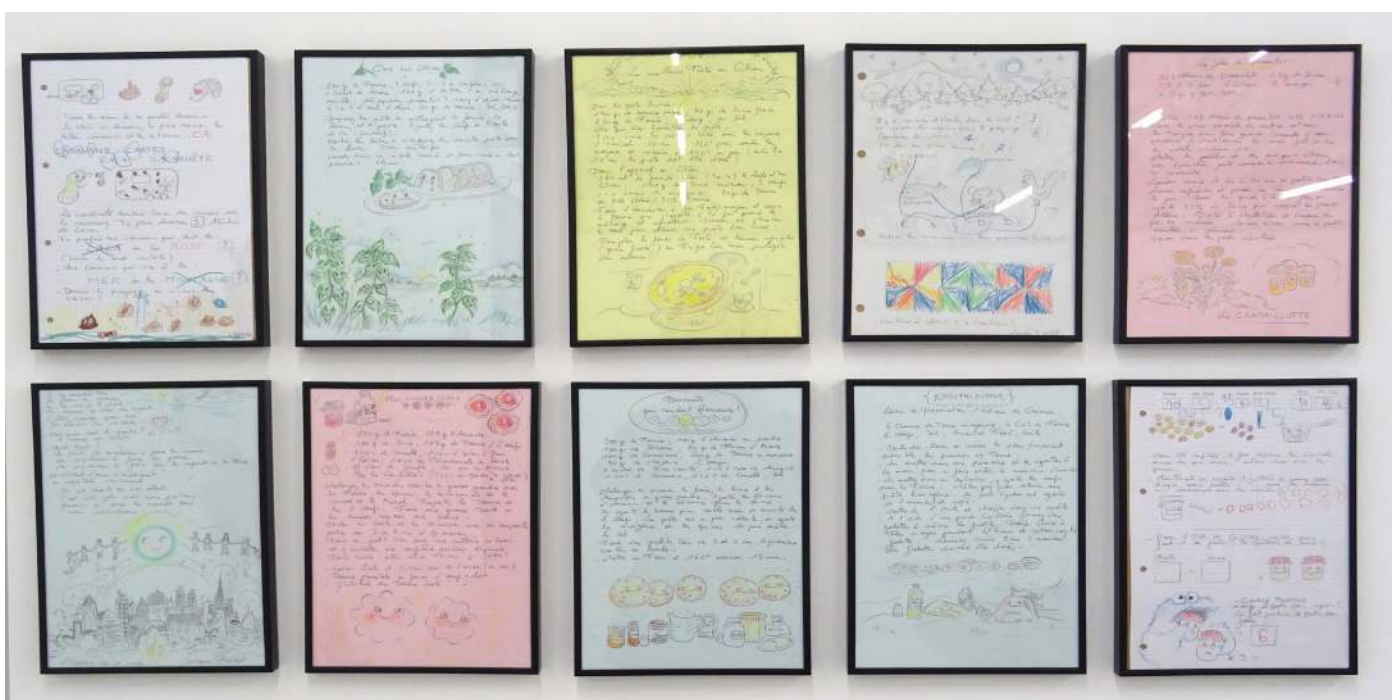
# Atelier à emporter

## #5 « FABRIQUER UN GRIMOIRE DE RECETTES »

L'équipe de médiation du Transpalette vous invite à créer, lors de cet atelier, un grimoire de recettes. Vous pourrez y retranscrire les recettes que vos parents, grands-parents ou amis vous auront transmises. Vous pourrez également inventer des recettes ainsi que leurs vertus potentielles, réelles ou imaginaires.

Faites le bien, vous serez peut-être amenés un jour à les transmettre à votre tour !

Cet atelier est inspiré du travail de Vidya Gastaldon.



Vidya Gastaldon - 10 dessins de table de cuisine, 12x21x29,7cm, 2020.

L'artiste Vidya Gastaldon expose au sein du Transpalette une série de recettes qu'elle a illustrées. Biscuits qui rendent heureux, cake aux orties, gelée de pissenlits, etc. Certains ingrédients utilisés sont aujourd'hui un peu oubliés, ils ont pourtant des bienfaits pour la santé. Vidya Gastaldon nous parle d'autonomie rurale : l'artiste vit à la campagne, elle utilise ce qu'offre la nature, avec laquelle elle entretient un lien privilégié, profondément respectueux.

Ces recettes sont destinées à son fils de 6 ans, peut-être se transmettront-elles de générations en générations...

### Matériel

Pour la fabrication du grimoire :

- 5 Feuilles A4 (4 feuilles = 7 recettes + 1 feuille de protection)
- 1 feuille A4 cartonnée
- papier brouillon
- colle
- crayons
- fil

• pelures ou feuilles des ingrédients que vous utiliserez

Pour les recettes :

- matériel de cuisine
- ingrédients variés (légumes, condiments, herbes, tout ce qui se mange !)

# Étapes

## 1/ Récupérez une ou des recettes.

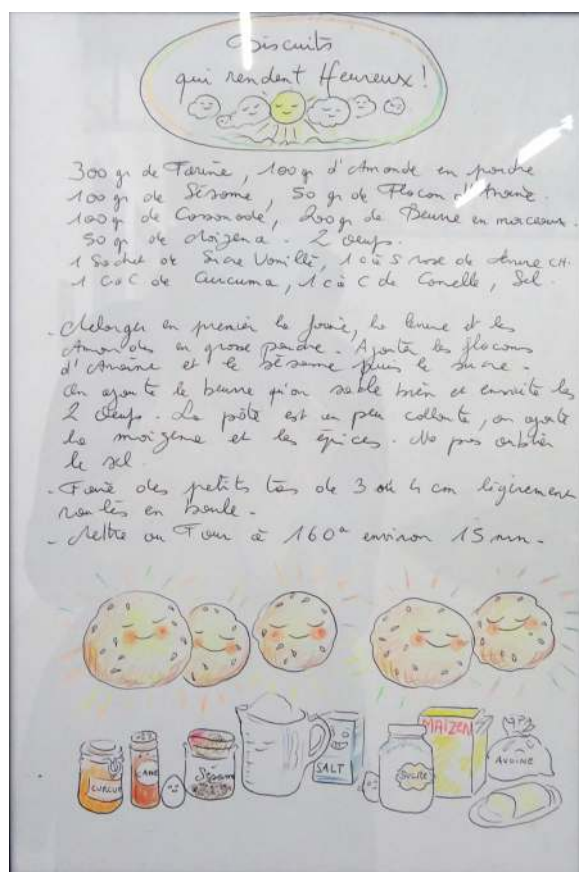
- Demandez à vos grands-parents et à vos parents s'ils aimeraient vous transmettre des recettes, s'ils en ont inventées.
  - En quoi ces recettes sont-elles importantes pour eux ?
  - Prenez-les en note sur un brouillon.
- Y a-t-il des recettes que l'on vous a apprises et que vous aimez particulièrement ? Prenez-les en note sur un brouillon.
- Ces recettes ont-elles des vertus, des bienfaits pour la santé ? N'hésitez pas à les prendre en note également.

## 2/ Inventez une ou des recettes (l'aide d'un adulte sera bienvenue).

- Quelles pourraient être les vertus du plat que vous allez inventer ?  
(ex : donner les fesses roses, faire pousser le cheveu)
- Votre plat doit-il forcément avoir bon goût ?
- Quels ingrédients allez-vous choisir ?
  - Attention à n'utiliser que des choses comestibles. Si vous avez un doute, demandez à un adulte !
  - Certaines plantes, légumes, fruits, etc. ont des vertus pour la santé. Pour vous guider, nous vous avons concocté un petit abécédaire. (voir plus loin, en annexe)
  - Si certaines croyances disent que les carottes donnent les fesses roses, pourquoi ne pas inventer des vertus ?  
(ex : "Manger des spaghettis accélère la pousse des cheveux !")
- Quelles seront les étapes nécessaires à la réalisation de votre plat ?  
(ex : Éplucher, découper, faire revenir dans la casserole, etc.)
  - C'est le moment de remonter les manches et de cuisiner ! Demandez l'aide d'un adulte.
  - Écrivez les étapes de votre recette sur un brouillon.
- Vous pouvez à présent goûter le plat que vous avez inventé. Y a-t-il des ingrédients à ajouter, enlever ?

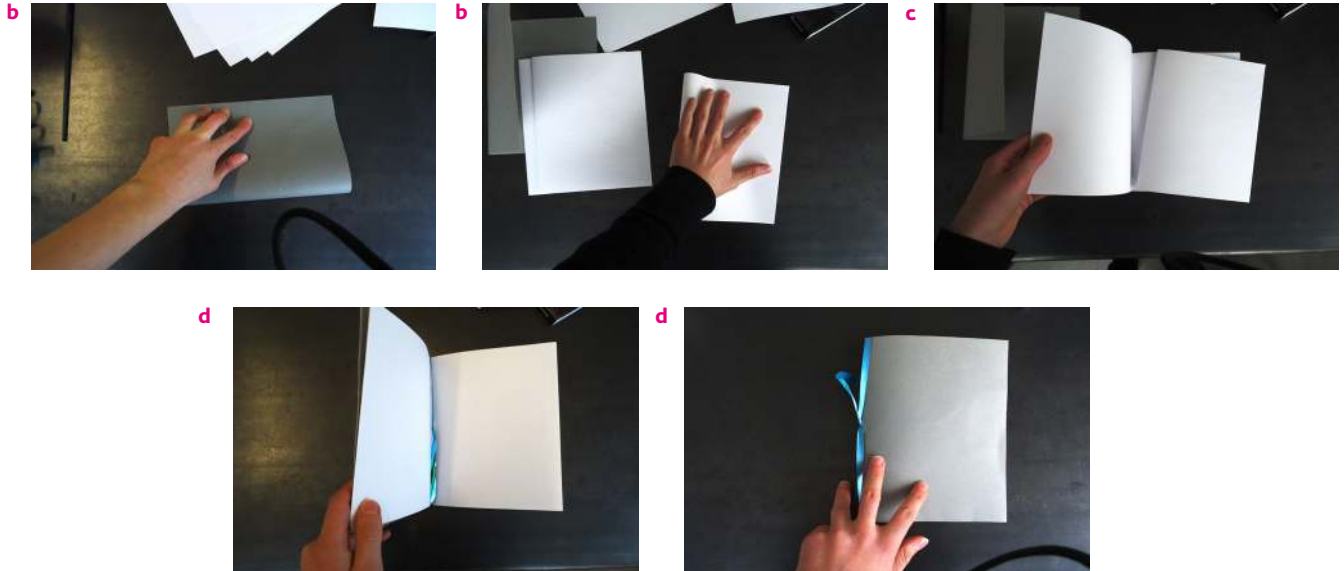


**Vidya Gastaldon**  
**10 dessins de table de cuisine,**  
**Biscuits qui rendent heureux,**  
**12x21x29,7cm, 2020**



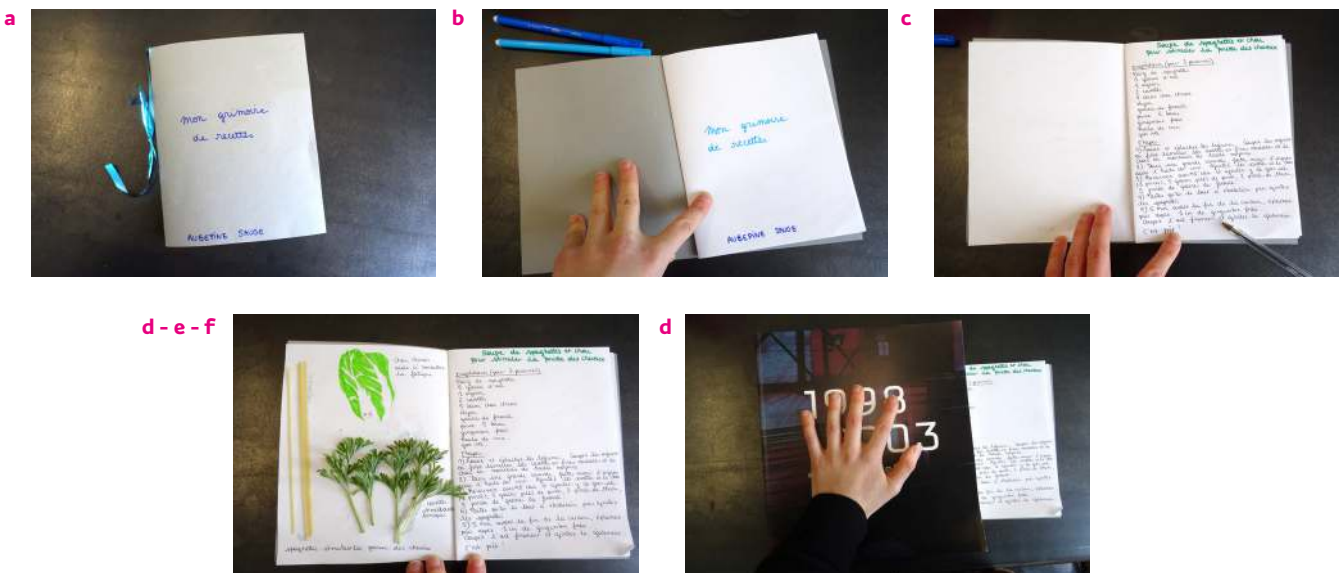
### 3/ Fabriquez un grimoire de recette.

- Combien de recettes souhaitez-vous mettre dans votre grimoire ? (4 feuilles = 7 recettes)
- Pliez la feuille cartonnée ainsi que 4 feuilles A4 en deux. Gardez la 5ème feuille A4 de côté, elle vous servira plus tard.
- Mettez les 4 feuilles blanches les unes dans les autres, puis dans la feuille cartonnée qui servira de couverture.
- Reliez le livre avec un fil.



### 4/ C'est le moment de remplir votre grimoire.

- Sur la page de garde : donnez lui un titre. Imaginez votre pseudo de chef-cuisiner sorcier.
- Reprenez cela sur la première page (à droite en ouvrant le grimoire).
- Sur les pages de droite qui suivent : retranscrivez les différentes étapes des recettes que vos proches vous ont transmises et que vous avez imaginées (1 recette par page).
- Sur les pages de gauche, pour illustrer chaque recette : collez les feuilles ou pelures des aliments de votre plat. Posez la 5ème feuille A4 puis le livre dessus, cela fait du poids et aide à coller. Enlevez le livre et laissez sécher.
- Une fois sec, écrivez à côté les vertus réelles ou imaginaires de ces aliments.
- N'hésitez pas à illustrer plus les recettes en y apportant quelques dessins.



# Abécédaire des vertus de légumes, fruits, épices et herbes communs :

• **Ail** : Il n'est pas seulement connu pour éloigner les vampires, l'ail est aussi le meilleur allié de votre cœur. En effet, il est connu pour ses vertus anti-agrégantes plaquettaires (empêche les plaquettes de s'agglutiner dans le sang), il est bénéfique pour le système cardiovasculaire (bon pour le cœur) et régule la production de cholestérol (cellule graisseuse dans le sang). C'est aussi un excellent bactéricide et antiseptique (qui tue les bactéries) ainsi qu'un excellent diurétique (qui aide au bon fonctionnement des reins).

• **Basilic** : En Inde, on l'appelle la plante des dieux. Il est consacré au dieu Vishnou et est vu comme un purificateur du corps. Au-delà des croyances, il est vrai que le basilic rééquilibre l'organisme de nombreuses manières. Il fait effet de tonique nerveux (donne de l'énergie), d'antispasmodique (limite les spasmes nerveux), d'antiseptique intestinal (qui tue les mauvaises bactéries dans les intestins), et de sédatif (calmant / anti-stress naturel).

• **Carotte** : C'est probablement l'aliment le plus facile à cuisiner puisqu'il s'accorde pratiquement avec tout, et pour les bienfaits sur le corps c'est un peu pareil. En effet, la carotte contient énormément de vitamines (A, B, C, D, E et PP) et a des vertus anti-anémiques (évite les crises d'anémies), stimulantes et toniques, diurétiques et laxatives (aide au bon fonctionnement des reins et du système digestif), antiseptiques (qui tue les bactéries) et vermifuges (évite la formation de vers dans les intestins). Elle est également excellente pour la peau et la vision. C'est un aliment qui est non seulement bon pour notre corps à nous mais aussi pour celui de nos petits compagnons (lapins, chiens, chats...) qui peuvent le manger sans risquer de s'intoxiquer, ce qui est loin d'être le cas de tous les fruits et légumes.

• **Datte** : Il s'agit d'un fruit exotique que nous avons tous au moins une fois mangé confit. Ces fruits sont très riches en vitamines (C, E, B2, B3, A1, B1, B5, B6 et K), en fibres et en antioxydants. Ils sont peu caloriques, ont un excellent effet tonique et sont bénéfiques pour le système cardio vasculaire (bon pour le cœur). Tout comme certains fruits secs (amandes, noisettes...) c'est un fruit très conseillé pour les sportifs car il se consomme facilement pendant l'effort et peut éviter l'hypoglycémie (baisse momentanée du sucre dans le corps qui peut entraîner un malaise, souvent dû à un effort mal géré).

• **Fraise** : La fraise est sûrement le fruit le plus apprécié des enfants et à raison. En plus d'être excellente pour la mémoire, la peau et la vue, c'est l'un des fruits contenant le plus de vitamines (E, B, B9) et tout particulièrement de la vitamine C. Peu de gens savent qu'à masse égale, les fraises contiennent la même teneur en vitamine C que les oranges. Leur consommation régulière peut même ralentir certaines maladies comme la goutte, l'arthrite, des rhumatismes ou encore une mauvaise tension.

• **Girofle** : L'odeur du clou de girofle est très particulière et peut parfois rebuter. Pourtant il s'agit d'une épice qui possède une excellente fonction antiseptique (qui tue les bactéries) et c'est un très bon anti-inflammatoire (contre les inflammations et les douleurs). Il s'agit également d'un excellent antioxydant et il possède de nombreuses vitamines et minéraux.

• **Haricot vert** : Les haricots verts sont des légumes souvent fuits par les enfants. Pourtant ils contiennent de nombreux bienfaits pour notre corps. Ce sont des légumes verts, ils sont donc naturellement riches en fibres (améliore le transit intestinal) et en vitamines. Ils sont également efficaces contre le diabète (irrégularité du taux de sucre dans le sang), les maladies cardio-vasculaires (maladies autour du cœur) et l'arthrose. Rassasiants et peu riches, ils aident également à garder la ligne.



• **Igname** : L'igname est un légume trop peu connu qui peut pourtant s'adapter à de nombreuses recettes. Très proche de la pomme de terre, il en fait un parfait remplaçant. C'est un légume avec des propriétés diurétiques et anti oxydantes (bon pour les reins), il contient beaucoup de fibres (bon pour le transit intestinal), de potassium (bon pour le système nerveux, sanguin et musculaire) et de vitamines (B1 et B6).

• **Jujube** : Le jujube est un fruit qui ressemble énormément à une datte. Il contient beaucoup de fibres, de fer, d'antioxydants et de vitamines (A, B, C). Sa prise régule l'humeur, le sommeil et les défenses immunitaires et peut même protéger le foie et le système cardiaque.

• **Kiwi** : Parfois appelé La groseille de Chine ou la Souris Végétal, le kiwi est un fruit très apprécié qui contient de nombreux atouts pour la santé. Il contient beaucoup de vitamine C, de fibres et d'oligo-éléments (zinc, cuivre, fer...). Peu calorique mais riche en sucre, il est le fruit parfait pour accompagner un petit déjeuner à la place d'une orange ou d'une banane.

• **Laitue** : En feuilles ou pommées, les laitues sont rafraîchissantes pour l'estomac. Elles présentent une action régulatrice de la glycémie. Les laitues possèdent une substance, le lactucarium (ou opium de laitue), spécialement concentrée dans les nervures des feuilles, douée de propriétés légèrement somnifères.

• **Menthe** : La menthe est surtout connue pour ses propriétés apaisantes des voies respiratoires mais elle possède d'autres propriétés bénéfiques pour le corps. La menthe est excellente pour la régulation du système digestif, elle contient beaucoup de fer et a des vertus détoxifiantes, notamment au niveau du foie. Elle a des vertus antiseptiques (contre les infections) et anti-douleur (douleurs musculaires, démangeaisons...). La menthe prévient aussi des maladies cardio-vasculaires (qui concernent le cœur) et retarde l'oxydation du mauvais cholestérol. Mais attention, le seul moyen de vraiment profiter de ses bienfaits est de la consommer fraîche.

• **Navet** : Le navet est un légume d'hiver. Il est principalement composé d'eau et est donc peu calorique et est très riche en fibres et en potassium. Grâce à ses apports en antioxydants, il est anti-cancérigène et ses autres nutriments permettent aussi de conserver l'équilibre acido-basique du corps (acides dans le corps) et le transit intestinal.

• **Oignon** : Symbole de l'intelligence dans l'ancienne Chine, l'oignon a été quasiment vénéré dans les anciennes civilisations. La consommation d'oignon permet un apport d'oligo-éléments (zinc, cuivre, fer...) peu fréquents tels que le sélénium, le manganèse, le cobalt, le fluor et le molybdène. Il serait anticoagulant (empêche la formation de caillots dans le sang), empêcherait la formation de caillot et protégerait contre les risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose.

• **Poireau** : Les sulfures d'allyle du poireau préviennent le processus de cancérisation de la peau, des poumons et de l'intestin. Surnommé le balai de l'intestin, le poireau est antiseptique, purificateur sanguin et éliminateur de l'acide urique. Il active la transpiration et on le recommande pour faire baisser la fièvre.

• **Quinoa** : Même si on ne l'a découvert que très récemment en France, le Quinoa est un aliment très vieux puisqu'il s'agissait de la principale ressource alimentaire des Incas. Aujourd'hui il est très apprécié et il a en effet de très grandes valeurs nutritionnelles. Il est riche en minéraux, en oligo-éléments, en vitamines, en acide gras insaturés (le bon gras) et en acides aminés essentiels (veillent au bon fonctionnement du corps humain). Il est également très utilisé en huile pour le soins des cheveux.

• **Romarin** : Le romarin est l'aliment préféré des remèdes de grand-mère. Et c'est plutôt logique quand on voit tous les bienfaits qu'il a sur notre corps. Il a un effet stimulant sur la vésicule biliaire, favorise la détoxification du foie et apaise le système digestif. On le recommande également en cas de crampes ou de constipation.

• **Sauge** : La sauge est un remède utilisé depuis la médecine du XI<sup>e</sup> siècle. Elle soulage les maux de gorge et il a une action antispasmodique (réduit les spasmes) sur l'appareil digestif. Son utilisation est conseillée en cas de digestion lente et ballonnements ou flatulences.

• **Tomate** : La tomate est très riche en vitamines (A, B, C, E) en oligo-éléments et il s'agit d'un antioxydant très efficace. Elle est également énergétique, cicatrisante, calmante, rafraîchissante, reminéralisante (bon apport en minéraux) désintoxicante, diurétique et digestive. Elle est également très efficace pour prévenir contre l'artériosclérose (durcissement des artères), les problèmes cardiaques et vasculaires, les infections urinaires et les problèmes rénaux, les cancers de la prostate, des voies respiratoires et des voies digestives, les rhumatismes et les troubles digestifs dont la constipation. Il existe un très grand nombre de variétés de tomates.

• **Verveine** : Encore classée parmi les remèdes de grand-mère, la verveine est très utilisée dans les tisanes. Elle a un gros effet relaxant et anti-stress, elle facilite la digestion. Quand elle est consommée de manière régulière, elle règle drastiquement les troubles digestifs et du sommeil.

## Bibliographie

- *Les aliments qui guérissent* par Spohie LACOSTE
- *Tout savoir sur les plantes et les huiles essentielles* du guide *Bien-être et santé*, édition 2014
- *Passeport santé*, <https://www.passeportsante.net/>
- *Check Food*, <https://checkfood.fr/>
- *Sain et naturelle* du magazine *Ouest-France*, <https://www.ouest-france.fr/>
- *Cuisineaz*, <https://www.cuisineaz.com/>
- *Fondation Louis BONDUELLE*, <https://www.fondation-louisbonduelle.org/>
- *Saveurs et vie*, <https://www.saveursetvie.fr/>

## Envoyez-nous vos réalisations

Transmettez-les nous à l'adresse : [transpalette@antrepeaux.net](mailto:transpalette@antrepeaux.net)

Nous serions ravies de les voir !

Marion & Annaëlle, médiatrices du Transpalette



**TRANSPALETTE**  
CENTRE D'ART CONTEMPORAIN

**antre  
peaux**