

# Lettres Savoureuses

Avec le soutien financier de



· Juillet 2023 ·

Réalisation et conception graphique : Cécile Riou  
Supervision : Samuel Chardon

Impression sur papier bouffant Munken  
pour le régal des yeux et le souvenir des légumes.



# Lettres Savoureuses

Centre de la Gabrielle MFPass · 2023



## ORIGINE DU PROJET ET REMERCIEMENTS

Le projet des lettres savoureuses est né de la volonté de proposer aux 15 adolescents accompagnés par le Centre de la Gabrielle une façon originale de cuisiner mêlée à la création littéraire. Grâce au prix discerné par l'Institut Nutrition en juin 2022, plusieurs ateliers de création culinaire et d'écriture créative ont été organisés sur le site du Centre de la Gabrielle et au sein du collège Marthe-Simard à Villeparisis.

Deux idées principales ont guidé le déroulement des ateliers, à savoir une découverte de l'art de la bonne cuisine et celui de recevoir ainsi que l'expression de la créativité dans le respect du pouvoir d'agir des personnes accompagnées. Ce dernier s'est concrétisé notamment par le choix des ingrédients et des recettes de cuisine et des rimes.

Les partenariats avec l'Education Nationale et la mairie à Claye-Souilly ont permis la tenue d'une restitution inclusive au sein de la médiathèque municipale en présence d'une classe de l'école primaire Maryse Bastié en juin 2023. Les enfants ont pu passer une matinée ensemble et partager leurs expériences autour de la gastronomie et de la poésie.

Je tiens ici à remercier :

- Anne Moreau, déléguée générale de l'Institut Nutrition et Clara Rousseau, chargée de projet nutrition, pour leur confiance et leur aide financière et logistique dans la réalisation du projet lettres savoureuses ;
- Cécile Riou, poétesse, qui a permis à ce projet de prendre corps et qui l'a animé du début à la fin avec une bienveillance et une disponibilité sans faille ;
- Les équipes du Centre de la Gabrielle MFPass : Marie-Catherine Angot, coordinatrice pédagogique de l'unité d'enseignement, Maly Adon, secrétaire de direction du pôle Autonomie, parcours et inclusion, Annabelle Barisic, monitrice éducatrice, du Centre de la Gabrielle, Maria Baron, (poste à compléter), Samuel Chardon, chef de projet en communication, Elisabetta Cunegatti, médiatrice culturelle et chef de service au Centre de la Gabrielle, Raphaëlle Parolisi, Lidia Pernelle, éducatrice spécialisée, Pierre Seince, diététicien, Céline Thibaudeau, chef de service, Daï, Nizar, Ikram, Arthur, Tifenn, Marvyn, Mayra, Bryan et Yassin, les auteurs-es de l'Unité d'Enseignement, Enzo, Ionela, Calysta, Kévin, Lyna, et Rida de Cap Chef ;
- Siham Benamara, Principale du collège Marthe-Simard ;
- La ville de Claye-Souilly : Jean-Luc Servières, Maire de Claye-Souilly, Bénédicte David-Theunyneck, Adjointe au maire en charge de la politique de la ville, des affaires sociales et du handicap et Aude Macé, Directrice de la médiathèque.

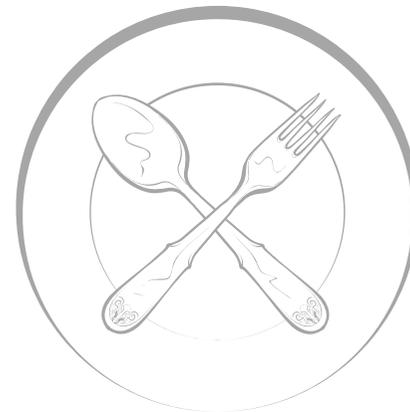
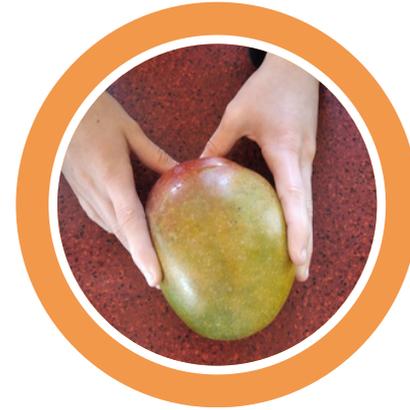
Renata Chinalska-Chomat  
Directrice opérationnelle, pôle Autonomie, Parcours & Inclusion  
Centre de la Gabrielle MFPass



# Automne



Poèmes,  
Légumes de saison,  
Cuisine et gourmandise.



Poème-recette

On a râpé le potimarron  
il était petit  
il est très bon  
Lyna a surveillé les feuilles de carottes dans la poêle avec un peu d'huile  
On a coupé la courge spaghetti  
elle était très dure  
on l'a mise dans le four  
c'était lourd  
on a fait un gâteau aux carottes  
et potimarron râpés  
on va se régaler  
on a fait une sauce avec les girolles  
c'était drôle  
on y met du roquefort  
pas trop fort  
Raphaëlle a pressé une clémentine sur le gâteau  
ça éclabousse  
on a pelé la clémentine  
ça éclabousse  
ça sent bon

éclaboussure de parfum  
de clémentine



Piment rouge

poivron rouge  
poivron jaune

poivron noir

piment piquant

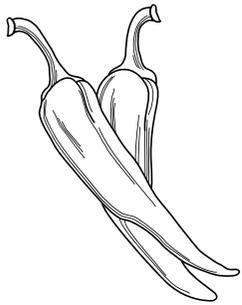
piment mangeable  
piment à graines

poivron doux

piment pointu

piment rond  
poivron rond

piment zoizeau



- Tu le savais ?  
- Quoi ?  
- Qu'ils sont  
de la même  
famille  
capsicum  
capsicum.

frère rouge

frère noir  
frère jaune

frère vert

Tifenn, Mizar, Marvyn, Dai, Mayra, Ikram,  
Yassim (collectif, au tableau)

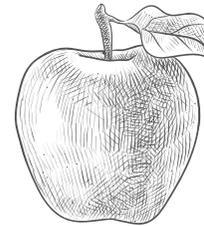
Pêche rouge Pêche ronde Pêche amère  
pêche douce  
ce qui  
se laisse  
caresser  
facilement  
demande  
du tact



pêche jaune pêche acidulée pêche fragile  
pêche empoisonnée

Dai et Cécile

Pomme verte pomme ronde pomme dure  
pomme acidulée  
pomme rouge pomme ronde pomme  
moëlleuse  
pomme pourrie  
faites attention  
aux personnages  
qui  
offrent  
des cadeaux  
trop brillants



pomme jaune pomme sucrée pomme saine  
pomme empoisonnée

Marvyn et Nizar, Cécile

cerise d'été cerise rouge cerise douce  
cerise sucrée



cerise ronde cerise jaune cerise acide  
cerise à confiture

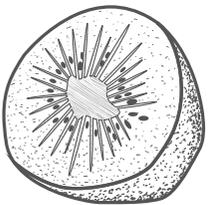
oh! la chaleur  
nous écrase  
et nous  
mettons  
des boucles  
à nos oreilles

noyau marron clair noyau rond noyau petite  
noyau dur

Yassin, Ikram, Cécile

Kiwi marron kiwi rond kiwi vert  
kiwi mou

pépins noirs pépins minuscules pépins  
nombreux  
pépins partout

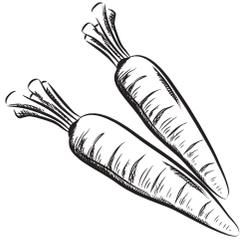


quel est ce  
fruit  
doté de  
plumes  
qui symbolise  
un pays ?

Kiwi petit kiwi rapide kiwi malin  
kiwi de Nouvelle-Zélande

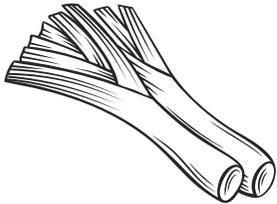
Tifenn, Arthur, et Cécile





Les carottes n'ont  
pas de coeur  
les carottes ne mettent pas la main  
sur le coeur  
les carottes font des caresses  
avec leurs mains rouges

(poème à mimer ; Enzo)



Les cheveux  
du poireau  
sont beaux  
les cheveux  
du poireau  
sont longs  
les cheveux  
du poireau  
sont vers le haut  
dans la soupe  
les cheveux  
du poireau  
sont bons.

(Ionela)

Limericks avec Calista

C'était un poireau vert foncé  
en petits morceaux découpés  
il est ravi  
d'être petit  
dans nos ventres il va arriver.

Avec Rida, Calista, Ionela, Enzo, Kévin

C'était un poireau de Souilly  
qui ne sortait pas de son lit  
on l'a coupé  
en petits dés  
ce poireau très long de Souilly.

# Hiver



Le menu du jour :

salade d'endives colorée à la poire (endives rouges, noix, poire, grenade)

tatin de butternut, champignons et fromage grec

brownie à la courge butternut et noix.

Poème écrit avec Calista, Rida et Enzo :

Il y a des grenades qui sont rouges

il y a du chocolat noir, marron, en ronds, en pépites, blanc

il y a des butternuts qui sont noirs, ronds comme des lunettes

il y a des butternuts qui sont lourds comme un adulte

il y a des butternuts qui sont oranges comme un sourire

il y a des noix qui sont rouges et il y a des noix qui sont noires,

il y a des noix amoureuses

il y a des fromages qui sont grecs, carrés, et délicieux

il y a des endives qui sont rouges et d'autres qui sont blanches

il y a des endives rondes comme un petit oiseau.



« Choses qui » (à la manière de Sei Shônagon, poétesse japonaise)

Choses qui sont rondes

les tomates, les tomates-cerise

une assiette

l'horloge dans la classe

les pommes de terre, qui sont des ronds allongés

le soleil

un camembert

une petite cuillère sans le manche

les courgettes

un verre vu de dessus

les carottes coupées en rondelles

les kiwis, coupés en deux, avec un autre rond au milieu

un tube de colle « blue stick »

les clémentines

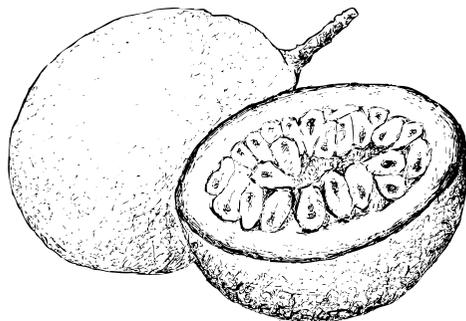
la lune (mais pas toujours)

les pommes

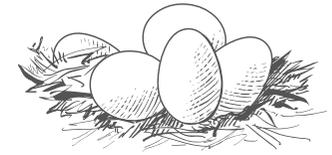
un taille-crayon

un ballon de foot

la Terre

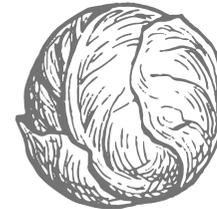


La salade aux oeufs,  
c'est très dangereux



Les pâtes au brocoli  
sont d'un vert joli

les feuilles de brick  
ne sont pas numériques !



Choux de Bruxelles  
choux de Bruxelles et épinards

épinards  
épinards et peinture

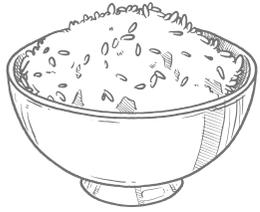
Choux de Bruxelles  
choux de Bruxelles et peinture

Choux de Bruxelles et épinards et peinture  
quel mauvais goût !

Hola hola  
tous garez-vous  
les durs les mous  
les secs les mouillés  
Hola hola  
je donne le signal  
voici que maître crocodile  
a grand appétit  
Les ouistitis  
tous à l'abri  
Vous les lasagnes  
à la campagne  
Les spaghettis  
faites vous petits  
les pommes de terre  
partent dans les airs  
mais rien rien rien  
ne résistera  
à la fringale  
de maître crocodile.



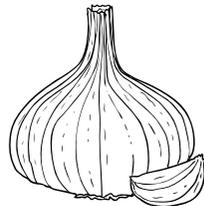
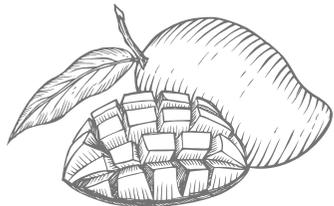
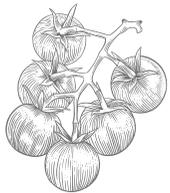
J'ai faim  
J'ai faim de tacos  
J'ai faim de piscine  
J'ai faim de foot  
J'ai faim de danse  
J'ai faim d'amour  
J'ai faim de famille  
J'ai faim de basket  
J'ai faim de karaté  
J'ai faim de hamburger  
J'ai faim.



Le menu du jour : Voyage en Inde.

Dhal de lentilles corail, tomates en bocal, épinards frais, gingembre, curry, oignons, ail, butternut, crème de coco, persil. Riz basmati.

Beignets de pomme au four, mangue fraîche.



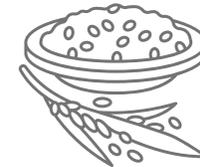
Poème écrit avec Calysta, Rida, Enzo, Ionela, et avec l'approbation ferme de Kévin et Lyna.

Le Haïku argentin (5 mots, 7 mots, 5 mots qui écrivent un mot à la verticale, forme inventée par Eduardo Bertí, qui est un auteur argentin)

**CO**mmment préparer un plat indien ?

Cuire le **RI**z au rice-cooker électrique

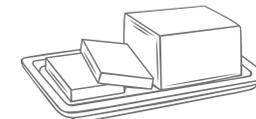
ne pas se perdre dans les mé**ANDRE**S



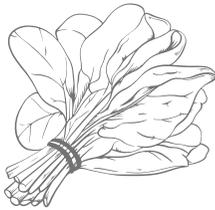
C'est du **BeU**rré tartiné

pour **TER**miner un repas de fête à

Cap Chef, lieu de **NUT**rition



Les **É**pices ne piquent pas  
toujours, elles **P**iquent parfois, le curry  
sent le chaud, comme **NAR**bonne.

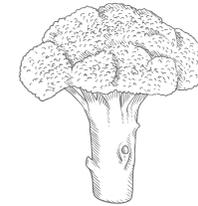


On va bien**T**ot manger le  
plat avec la sauce **MA**dras, un dhal  
apprê**T**E au lait de coco.



Haikus argentins composés à huit mains, celles de l'UE.

Je vais chercher le **BRO**c  
fait en bois de **CO**co, la jungle  
est la maison des co**LI**bris.



On le mange en **SAL**ade  
avec du pain, du per**SI**, du maïs,  
des oeufs **FIS**nement coupés, petit.



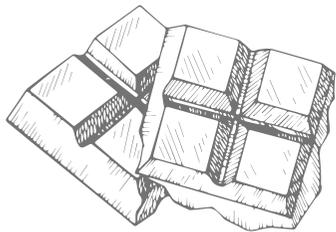


Le menu du jour : Voyage à Hawaï.

**Poké Bowl coloré,**

(base de quinoa, salade verte, maïs, patate douce rôtie au curry doux, avocat, carotte râpée, chou rouge attendri, pois chiches grillés aux épices).

Gâteau au chocolat et betterave, pépites de chocolat.



Poèmes écrits avec Calysta, Rida, Enzo, et avec l'approbation ferme de Kévin et plus modérée de Lyna : le limerick, poème court et humoristique, voire absurde.

C'est un grand bol à composer  
avec du chou, c'est un poké

quand à la base

de quinoa rase

on y ajoute ce qui nous plaît.

C'était un chou rouge Pokémon

qui volait aussi bien qu'une pomme

il sentait mauvais

pour se bagarrer

il jetait en l'air de l'ozone.

C'était une betterave d'ici

qui est devenue très amie

avec le chocolat

ensemble dans un plat

pour un gâteau délicieux exquis.



Plusieurs limericks composés à huit mains :

C'est une betterave amoureuses  
d'un brocoli, mais malheureuse  
il ne l'aime pas  
ça fait tout un plat  
des larmes violettes merveilleuses.

C'est un avocat très gros  
bien plus gros qu'un escargot  
on y a mis,  
pour faire joli  
une vinaigrette aux gombos.

C'était un maïs très puissant  
très costaud et intelligent  
il attaque les chips  
d'un éclair qui crisse  
les pauvres ont eu un accident.

# Printemps



Menu «la ronde des tartes»

Toasts de tartinades et graines germées

Tarte à l'asperge et salade verte.

Fraises enrobées de chocolat, pommes au beurre de cacahuète

Menu place au printemps

Pâtes aux petits pois (petits pois frais à écosser, petites pâtes, oignon,  
2 oeufs, parmesan, basilic frais)

Panna Cotta coulis exotique express

(fromage blanc, crème de coco, ananas et mangue)



### Menu bienvenue au Viêt-Nam

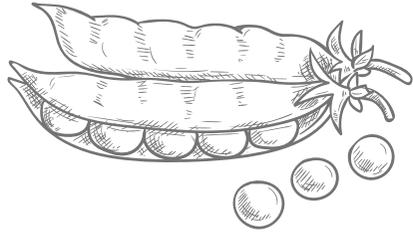
#### Bo-Bun

(vermicelle de riz, carotte, concombre, salade verte, pousse de soja, coriandre, menthe, tofu fumé au soja, vinaigre de riz, sauce soja)

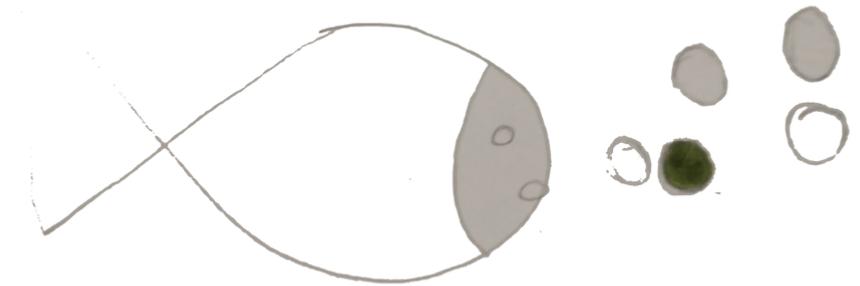
Dessert : Tarte au chocolat noir au zeste d'orange

(pâte sablée, chocolat noir, crème de soja, zeste d'orange)





Le petit pois est comme le gombo  
Le petit pois a comme un sac-à-dos  
Le petit pois est comme le haricot vert, vert et protégé  
Le petit pois est une limousine qui transporte des stars  
Le petit pois est un immeuble de six étages  
Le petit pois a trois ans, il est jeune  
Le petit pois est une princesse dans un conte  
Le petit pois est un poisson  
Le petit pois est tout rond.





### Le gombo Harry Potter

Mon gombo est vert  
Dans le monde de Harry Potter  
il se transforme en sorcière  
qui a des rayures sur ses affaires  
son chat est gluant, il va de travers  
Il casse les assiettes et les verres.



C'est un grand bol à composer  
avec du chou, c'est un poké  
quand à la base  
de quinoa rase  
on y ajoute ce qui nous plaît.



# Eté



## Menu burritos

Base de tortilla de blé, fromage frais, tomates cerise, salade verte, riz à la tomate, guacamole, maïs.

Tarte aux fraises.

## Menu "au frais"

Le bar à salade : salade verte, pastèque, melon, feta, maïs, chou rouge, graines germées, base de sarrasin, sauce au miel ou sauce à la cacahuète.

Glace minute aux fruits rouges et skyr



