

Une pratique aux bénéfices multiples

LE BATCH COOKING, UN WEEK-END AUX FOURNEAUX

Chantal BERHIN

Marre des pâtes, pizzas et hamburgers ? Et pas le temps de cuisiner en semaine ? Voici la solution : le batch cooking ! Une pratique culinaire qui sert d'anciennes valeurs sur un nouveau plat d'argent.

On parle de plus en plus du batch cooking. De quoi s'agit-il ? Le mot *batch*, en anglais, signifie "en lot", "regroupé", "en une fois". *Cooking*, le fait de cuisiner. Il s'agit donc d'une méthode qui consiste à regrouper sur quelques heures la préparation de plusieurs, voire de tous les repas de la semaine. L'opération, pratique pour les personnes dont le rythme de vie rend difficile la confection de bons repas quotidiens, peut avoir lieu le dimanche après-midi, par exemple, ou un jour de semaine si l'on est en congé.

Il n'est pas question de prévoir un gratin de carottes pour en manger cinq jours d'affilée. Mais de préparer plusieurs plats en même temps et à l'avance. C'est ainsi, par exemple, qu'au lieu d'éplucher cinq carottes pour le stoemp du mardi soir, on en coupe le double ou le triple, voire plus. On en profite ainsi pour en rapper le jour même et pour faire un potage et un gratin en vue d'autres repas. Dans la foulée, pendant que le rôti cuit au four, on place une tarte aux légumes sur un autre étage.

NON À LA MALBOUFFE !

Le batch cooking promet de venir au secours des femmes et des hommes modernes. Faute de statistiques, il est difficile de savoir quelles sont les catégories sociales les plus concernées. Il se décline abondamment dans des livres pratiques, sur des sites de cuisine, les pages de blogueuses et d'influenceuses et dans des vidéos. Le tout avec des photos de nourriture pleine de couleurs qui donnent furieusement envie de s'y risquer. On ne parle pas vraiment de haute gastronomie, mais plutôt de cuisine familiale, puisqu'il s'agit de réaliser les menus de la semaine à la maison.

Antoine et sa compagne, un jeune couple qui se lance dans la vie à deux, sont convaincus des bienfaits de cette pratique. Ils ont l'un et l'autre une vie professionnelle bien remplie et rentrent tard le soir. Et ils ont vu leurs parents, surtout leur maman, cuisiner de vrais repas pour une famille nombreuse. Le modèle parental joue en effet un rôle important dans le choix des enfants devenus grands, comme on le constate auprès de plusieurs adeptes du système. Non habitués à la malbouffe, à moins qu'ils n'aient été dégoutés par de mauvaises expériences, les jeunes

adultes qui entament une vie autonome semblent plus exigeants en matière de qualité nutritive. Tout bénéfique pour la santé, ainsi que le résume un internaute enthousiaste : « *Votre corps et votre métabolisme vous remercieront de limiter l'apport en sucre et graisses saturées inutiles.* »

UNE COURSE CONTRE LE TEMPS

Le premier avantage du batch cooking est son gain de temps : regrouper les tâches permet d'aller plus vite, sans pour autant se stresser. « *Cuisiner en une fois prend moins de temps que le temps total passé à cuisiner tous les soirs* », constate celle qui se cache derrière le pseudo « Maman s'organise », dans un article paru sur son site du même nom. Le couteau, l'éplucheur, la planche, la passoire et les autres ustensiles ne sont salis qu'une seule fois. Pas besoin, effectivement, de les laver et les ranger, puisqu'ils vont resservir dans les minutes qui suivent pour un autre légume. Un petit coup de rinçage suffit. Toute cette artillerie va ensuite disparaître pour le restant de la semaine, après un passage au lave-vaisselle. À la fin des grandes manœuvres, chaque aliment est stocké au frais dans des contenants hermétiques. On peut aussi les congeler, selon le type de nourriture, tout en veillant bien à toujours maintenir l'hygiène et la chaîne du froid.

La préparation anticipative est finalement ressortie des arrière-cuisines avec une nouvelle appellation. Une maman de trois enfants, infirmière atteinte par ce virus depuis quelques mois, hésite à nommer batch cooking son activité du week-end. « *J'ai lu quelque part que cette pratique vient des États-Unis. C'est bizarre, car mes grands-mères n'y ont jamais mis les pieds, ni ma mère, ni moi non plus. Nous avons donc toutes "batch cooké" sans le savoir depuis au moins trois générations. Mais peut-être le faisons-nous maintenant de manière plus rationnelle et plus ludique.* »

Cette manière de procéder en un temps groupé privilégie le fait-maison et les valeurs auxquelles il est l'associé : la réappropriation du temps, la qualité des échanges familiaux, le respect des personnes qui travaillent, la lutte contre le gaspillage, la priorité accordée aux produits locaux et de saison, voire le soutien aux producteurs du coin. L'infirmière convaincue des bienfaits du système, brosse son scénario : « *Monsieur pèle et coupe les légumes selon les*

**GAIN.**

Cuisiner en une fois prend moins de temps que de cuisiner tous les soirs.

besoins de la recette. Pendant que les enfants peuvent assembler les tartes salées. On fait quelque chose pour l'esprit de famille. » La possibilité des échanges à table devant une nourriture non industrielle est également appréciée. « C'est une sorte d'éducation à la santé », ajoute celle qui est concernée par cet aspect dans sa vie professionnelle.

COOKING THERAPY

Cuisiner a la réputation, auprès des "thérapeutes culinaires", de mobiliser les mêmes processus dans le cerveau que le coloriage ou la méditation. Préparer à manger permettrait de se fixer dans le moment présent et d'être dans le don de soi si l'activité est destinée à nourrir aussi les autres. Le batch cooking serait en quelque sorte un acte altruiste aux bénéfices multiples.

Selon des femmes qui se réunissent pour cuisiner et en ont tenté l'expérience, cette technique permet une certaine libération psychologique. Elles savent que tout est déjà prêt et que, le jour J, il ne reste que quelques assemblages à réaliser puis à réchauffer le tout. On sort de l'urgence et le temps de table gagne en sérénité. Un autre avantage a été pointé par ce groupe : la redistribution de la charge mentale sur la tête de plusieurs membres de la famille. « C'est l'occasion de mettre d'autres mains à la pâte que les miennes, souligne l'une de ces dames. Les mains de monsieur et celles des enfants, lorsqu'ils sont en âge de se servir d'ustensiles de cuisine. » On peut donc espérer une meilleure reconnaissance du travail parfois fastidieux que réalise la femme (ou l'homme) aux fourneaux ! Mais pas question

de profiter de ce temps libéré pour charger davantage les épaules de la personne dédiée à la gestion ménagère, bien souvent la femme.

Ce tableau peut paraître naïf et idyllique. Certains remettent d'ailleurs en question les belles promesses selon lesquelles en deux heures tout sera prêt pour la semaine. De même qu'il faut être critique par rapport au marketing très présent autour du phénomène : livres, fiches, listes de courses, abonnements à des recettes, plannings plastifiés à épingler au mur de la cuisine... Ou encore boîtes de conservation, casseroles révolutionnaires, robot mixeur, cuiseur multifonction qui « permet de préparer des plats complets et variés en un temps record et de manière très intuitive ». On sourit à l'idée d'un cuiseur intuitif.

Ces critiques mises à part, le bilan du batch cooking est plutôt intéressant parce qu'il met en pratique des valeurs de vie. Cette manière de sortir la batterie de cuisine en un temps limité en impliquant idéalement tous les membres de la tribu permet d'améliorer le rapport à la nourriture et de vivre dans un plus grand respect de la personne qui a la charge habituelle du ménage. Souvent une femme, assignée à des tâches que l'on pourrait partager à plusieurs. ■

Keda BLACK, *Mes premiers pas en batch cooking light*, Paris, Marabout, 2020. Prix : 16,60€. Via L'appel : - 5% = 15,77€.

Keda BLACK, *Je cuisine pour la semaine 70 recettes 30 diners*, Paris, Marabout, 2020. Prix : 10,45€. Via L'appel : - 5% = 9,93€.

Sites : www.cuisine-addict.com www.mamansorganise.com

Au-delà
du corps



rites de passage

« De tout temps, les rituels ont accompagné les femmes et les hommes dans leur parcours de vie. Ils avaient donc pour mission de souligner l'importance d'un événement à partager avec les proches. » Aujourd'hui, on a besoin de (re)trouver des mots, des gestes avec lesquels on est

en résonance. Voici une sorte d'encyclopédie, petit parcours dans le monde des rituels ouvrant une porte vers une compréhension plus large des événements qui marquent l'existence. (M.L.)

Nicolas Chauvat, *Daishizen. L'art de ressentir la nature*, Genève, Jouvence, 2019. Prix : 16,39€. Via L'appel : - 5% = 15,57€.