

# Créer un groupe de cuisine

Cette fiche présente des étapes pour vous guider dans la création de votre groupe.

Vous trouverez d'autres outils utiles pour lancer votre groupe de cuisine sur notre site internet, sous la rubrique Outilthèque. Des questions?

Contactez-nous: [info@cuisinesdequartier.be](mailto:info@cuisinesdequartier.be)

**Qui?** 3 personnes minimum qui souhaitent cuisiner à un même rythme des plats pour le quotidien.



**Quoi?**

Identifiez les besoins et les envies du groupe.  
Ex: plats peu chers, adaptés aux diabétiques, produits locaux, de saison, faciles pour les enfants, qu'on ne fait pas facilement chez soi, etc.  
Définissez l'identité alimentaire du groupe (allergie, intolérance, interdit alimentaire, goût)

**Quand?**

Décider de la fréquence, le jour et l'heure de rencontre

Dans un espace de cuisine adéquat et équipé  
Pour trouver un espace près de chez vous, consultez la cartographie sur notre site internet.

**Où?**

**Comment?**

Suivez un cycle en 4 étapes: planifier, s'approvisionner, cuisiner, évaluer.

Identifiez les filières d'approvisionnement privilégiées (ex: marchés, commerces locaux, achat direct à un.e producteur.trice, récupération d'invendus, etc.)





## Ce que les Cuisines de quartier vous offrent:

- Un accompagnement de lancement si vous le souhaitez
- Un accompagnement ponctuel dès que vous en avez besoin
- Des outils d'accompagnement (hygiène et sécurité, 4 étapes)
- Un relais pour être mis en contact avec d'autres groupes
- Une multitude d'activités, de visites et d'ateliers parmi lesquels vous pouvez choisir
- Un livre de recettes où vous pouvez intégrer vos recettes qui ont eu du succès et découvrir les recettes des autres groupes

