

Josef Schovanec & Claude Carat

présentent



# Je cuisine un jour bleu

Gourmets autistes,  
recettes et témoignages

Préface de  
Guillaume Gomez et Michel Roth

 terre vivante

# Je cuisine un jour bleu

Gourmets autistes, recettes et témoignages

Le riz vert d'Arthur, la courge déguisée de César, la purée volcanique de Martine, la non-recette philosophique et mathématique du chou romanesco d'Amélie, les spaghettis bleus de Corentin, les pâtes au sucre de Joséf, la poire Belle-Paul, les plats post-it de Tanguy, le gâteau normal de Luc... le monde des « gourmets autistes » ouvre sur des saveurs inattendues, des mariages détonants et des déclinaisons décalées de nos classiques recettes.

Les particularités sensorielles des personnes autistes sont nombreuses et l'alimentation n'échappe pas à la règle. Devant des enfants qui ne mangent que « du rouge », n'acceptent que le mixé ou refusent tout légume, les parents trouvent des solutions créatives pour colorer, dissimuler... Et les enfants autistes, devenus adultes, innove à leur tour.

C'est avec le gourmet Claude Carat, rencontré au hasard d'une conférence, que Joséf Schovanec, « saltimbanque de l'autisme » comme il se définit lui-même, a eu l'idée de cet ouvrage collaboratif. Élaboré sous le bienveillant parrainage des Meilleurs Ouvriers de France Guillaume Gomez, chef des cuisines du Palais de l'Élysée, et Michel Roth, chef étoilé et Bocuse d'Or, ce livre atypique, unique en son genre, a été mitonné avec l'aide de l'École de Paris des Métiers de la Table. Il fournit aux personnes autistes, à leurs familles et à leur entourage 60 recettes pour se sentir moins seul aux fourneaux. Parsemé de nombreux témoignages tantôt émouvants tantôt drôles, loin de tout pathos, *Je cuisine un jour bleu* est avant tout un fabuleux voyage qui permettra à chacun de découvrir les landes surprenantes de « l'Autistan ». Laissez-vous guider.

Joséf Schovanec anime des conférences sur l'autisme en France et dans le monde. Il se définit comme « autiste en liberté, ancien sédentaire sous chemise chimique devenu nomade heureux ».

Claude Carat a fondé et préside l'Association des Amis de la Fête de la Gastronomie, dont l'objectif est de réunir les passionnés de cuisine, de gastronomie, de produits de terroir autour de la Fête de la Gastronomie qui a lieu chaque année en septembre.

Les droits d'auteurs recueillis grâce à la vente de ce livre seront reversés à des associations reconnues pour leur engagement pour les droits des personnes autistes.

Rayon : Cuisine  
ISBN : 978-2-36098-336-0



9 782360 983360

21 €

Depuis plus de 35 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.



[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

amis fête  
GASTRONOMIE



# La tarte aux pommes des “Pirates de La Frégate”

*Nous vous adressons une recette réalisée par un groupe d'adolescents autistes âgés de 12 à 17 ans, accueillis au sein de l'Institut médico-éducatif (IME) La Frégate de Toulon. Nous avons en effet mis en place un atelier cuisine, en vue d'une pré-professionnalisation, pour quatre jeunes, âgés de 12 à 17 ans, encadrés par deux éducateurs. Tous ensemble, nous avons élaboré cette tarte aux pommes, qui se réalise selon les compétences techniques de chacun.*

---

POUR 1 GRANDE TARTE | PRÉPARATION : 30 MINUTES | CUISSON : 20 À 30 MINUTES

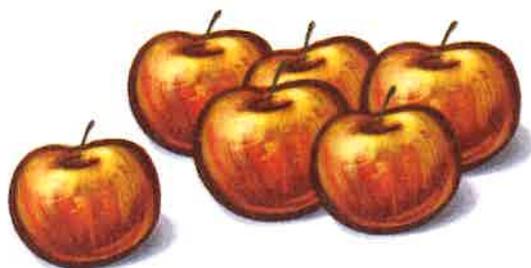
---

## INGRÉDIENTS

Pommes.....	6
Sucre.....	150 g
Farine.....	300 g
Beurre.....	200 g
Œuf.....	1
Compote de pomme.....	200 g
Cannelle	



RECETTE



**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
Épluchez 6 pommes, puis coupez-les en deux et réalisez des tranches fines et régulières.

**2** Dans un saladier, mélangez 150 g de sucre et 300 g de farine, puis incorporez 200 g de beurre coupé en petits morceaux à température ambiante. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.

## Comment nous avons travaillé

Voici comment la tarte aux pommes est réalisée :

- 2 jeunes mélangent les différents ingrédients qu'ils malaxent pour fabriquer la pâte sablée.
- Les 2 autres sont munis d'un éplucheur de pomme. Ils piquent la pomme et ils utilisent la manivelle pour faire avancer la pomme, ce qui actionne l'épluchure par ce geste. La pomme est ainsi épluchée et coupée en forme d'accordéon.



**3** Ajoutez un œuf battu, amalgamez la pâte jusqu'à obtenir une boule bien lisse (si besoin, ajoutez un peu d'eau).



**4** Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau jusqu'à former un rectangle (21x 60 cm environ). Piquez la pâte et étalez dessus 200 g de compote de pomme (maison ou du commerce). Alignez les pommes en 4 ou 5 rangées. Saupoudrez de cannelle. Enfourez pour 20 à 30 minutes.

Bon appétit !

Une fois la pâte sablée terminée, les jeunes l'étalent. Ensuite, ceux qui ont coupé les pommes piquent la pâte et renversent la compote qu'ils étalent. Puis, les jeunes ayant réalisé la pâte superposent les tranches de moitié de pomme sur celle-ci. Nous sommes soucieux que chaque jeune participe et contribue à la tarte. Ils réalisent une action qu'ils maîtrisent, ce qui les valorise.

*Les éducateurs de la Frégate*

# Associations et organismes ayant envoyé des recettes

- Association Asperger-Accueil  
Partenaire Autistes Sans Frontières  
1, rue Fellini, 27000 Évreux  
<https://www.facebook.com/AutismesansdeficiencintellectuelleAsperger/>
- Association Envol Isère Autisme  
Partenaire Autisme France  
BP n° 60241, 38305 Bourgoin Jallieu cedex  
<http://www.envolisereautisme.org/>  
Gère les SESSAD Outrebleu (Roussillon) et Orion (La Tronche)
- Association La Main Tendue  
Partenaire Autisme France  
3144 Route de la Blanche Maison  
59270 Bailleul  
<http://lamaintendue.asso.fr/>
- IME La Frégate  
62, chemin de Moneiret, 83200 Toulon
- Café-Restaurant L'Atypik  
10, place Edmond-Arnaud, 38000 Grenoble  
Tél. 09 67 33 12 94 (réservation conseillée)  
<https://www.facebook.com/Atypik38/>  
Association Atypik et Compagnie,  
gérée par des personnes autistes et non autistes

## Les ateliers cuisine d'Asperger-Accueil

En recevant la demande de contributions pour ce projet, l'association Asperger-Accueil a décidé de créer des ateliers de cuisine pour ses adhérents. Vous avez pu ainsi découvrir dans ces pages plusieurs recettes réalisées par les jeunes qui, à la fin des ateliers culinaires, ont proposé une dégustation à leurs familles.



**Le groupe des enfants et ados.**  
De gauche à droite : Isabelle (éducatrice), Erwann, Keryann, Nathan, Virgil, Manon, Lilian, Erwann et Emmanuelle (neuropsychologue).



**Le groupe des adultes.**  
De gauche à droite : Nicolas, Emmanuelle (neuropsychologue), Paul, Oscar, Léo, Isabelle (éducatrice), Emy, Léna, Aymeric et Guilhem.