

Sympatoque, une box culinaire à destination des enfants

Le concept est osé mais il marche. Comment faire découvrir les fruits et les légumes aux enfants ? De manière ludo-éducative répondent les deux créatrices de la box *Sympatoque*, Adeline Dalmasso et Valérie Brousson. Ce n'est pas Véronique Cartron, diététicienne roynanaise, qui les contredira.

Convaincue, elle participe à cette jolie aventure du goût !

Une aventure humaine

C'est l'histoire personnelle de ces deux mamans qui les mènent vers la création de la box *Sympatoque*. « *Amapiennes* » depuis dix ans, elles ont l'habitude des circuits courts, de la diversité des légumes, de leurs goûts et de leurs bienfaits. Devant la difficulté exprimée de certains parents à faire manger les légumes à leur progéniture, elles se sont dit qu'il y avait une idée à creuser. Et là encore, le Covid a permis la création du projet et la recherche de financement participatif.

Une box ludique et éducative

L'éducation débute dès le plus jeune âge donc plus tôt les enfants auront la connaissance, plus ils deviendront des consommateurs éclairés. Partant de ce principe, la box contient le nécessaire à cet éclairage. On y trouve donc un livret les informant sur les fruits et légumes bruts. Comment poussent-ils ? Le cycle des saisons y est expliqué, ... Des jeux sont proposés en utilisant les cinq sens. Comment mieux découvrir le monde qu'avec ses mains, les odeurs, les sons (et oui, pour les plus anciens, rappelez-vous que les légumes parlaient à Jean-Pierre Coffe, éminent pédagogue et

(Lire la suite page 23)



La box *Sympatoque* permet d'apprendre à découvrir les fruits et légumes de manière ludique et éducative.

défenseur du « bien manger »), la vue avec les formes, les couleurs et bien entendu le goût. Qui n'a pas en souvenir la fameuse confiture de prunes d'une tante éloignée ou d'une grand-mère aimée ?

Des recettes concoctées par Véronique Cartron sont jointes, toujours étudiées pour que les enfants puissent les réaliser sans aide extérieure ou alors minime et dans ce cas-là, le conseil de se référer à un adulte est indiqué. Un ustensile est toujours joint afin que l'enfant manipule lui-même et concocte ses propres plats. Pour finir, on y trouvera également des ingrédients secs entrant dans la composition des recettes. La box, elle-même, est en carton recyclable et coloriable !

Véronique Cartron, la caution de la professionnelle de santé

Chez *Sympatoque*, c'est l'humain qui prime. Amie d'une très bonne amie des deux entrepreneuses, Véronique Cartron a été contactée pour faire partie de l'aventure. La rencontre s'est déroulée par écran interposé. N'oublions pas que nous sommes en période de confinement. Le courant est tout de suite passé et la diététicienne engagée. Davantage habituée aux adultes, *Sympatoque* est un vrai challenge pour Véronique Cartron. Comment attirer un enfant à manger tel ou tel aliment, telle ou telle texture ? Comment lui faire découvrir un nouveau goût ? Comment

lui proposer un légume sous une autre forme pour lui apprendre la diversité ? Comment lui proposer des recettes qui l'amèneront à élargir ses horizons gustatifs ? Dans sa cuisine, elle teste, elle recommande, elle peaufine. Il faut que cela soit bon mais beau aussi. Une vraie gageure qu'elle maîtrise désormais et qui la passionne. Ensuite, passage de relais aux créatrices qui testent également et qui valident.

Une box, un thème bimestriel

En ce moment, place aux aliments pré-historiques, à savoir les légumineuses mais d'autres thèmes sont encore disponibles : la patate douce, les fraises,

les agrumes, le melon et la pastèque. Pour 16,50 €, les enfants s'adonnent à la cuisine tout en apprenant et en découvrant ! Les plateformes de box ne s'y sont pas trompées, elle y est désormais référencée.

Sympatoque, une activité à savourer avec les enfants ! »

» Emmanuelle Molina
* AMAP :
Association pour le Maintien
de l'Agriculture Paysanne

Web et réseaux sociaux :
www.sympatoque.com
Pages Facebook et Instagram