



Sur une idée de Josef Schovanec et Claude Carat

En librairie le 20 mars 2018. 176 pages. 21 €.

Editions Terre vivante

Cet ouvrage collaboratif propose **une soixantaine de recettes envoyées par des parents d'enfants autistes ou par des adultes autistes.**

Il montre un aspect peu connu (et rarement traité) des difficultés que rencontrent les parents d'enfants autistes ayant des particularités alimentaires. Eh bien, croyez-le ou non mais... c'est pas triste ! *Les pancakes au four de Marine, les croq'foufous et les tartines qu'on veut d'Isabelle, les quenelles roses d'Ewan, les plats post-it de Tanguy, la non-recette philosophique et mathématique d'Amélie, les spaghettis au sucre de Josef, la poire Belle-Paul, les cracottes mouillées de Zhora, le gâteau normal de Luc, les macarons autistes d'Hugo...* pour n'en citer que quelques-uns.

Nous avons voulu réaliser un livre à la fois **beau et pratique, ludique et émouvant.** Pour y parvenir, nous avons mis les petits plats dans les grands, c'est le cas de le dire. Un certain nombre de ces recettes ont été refaites par Christophe Bligny, cuisinier enseignant à l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT) et mises en images par le photographe culinaire Jean-Michel Coulier – ils ont fait un travail formidable. Pour chacune d'elles, un « pas à pas » détaillé, illustré par des dessins des ingrédients, **permettra à tous les petits cuistots, autistes ou non, de tester ces recettes** très simples, goûtées et approuvées par les palais les plus exigeants qui soient : ceux de personnes autistes, enfans et adultes, dotées d'une hypersensibilité au niveau du goût et de l'odorat. Un exemple parmi d'autres : « *Milo, 11 ans, aime manger, mais n'aime pas que les goûts soient mélangés. [...] Il sent absolument tous les ingrédients d'une recette, a un palais affiné, note les différences d'assaisonnement à chaque repas, évalue tous nos plats quotidiennement, jauge la moindre initiative ou le changement d'ingrédients. Il est pointu, le bougre !* »

Chaque recette est ainsi accompagnée de quelques mots sur l'enfant, ses goûts, ses dégoûts, et montre les tâtonnements des parents pour arriver à lui faire manger discrètement un peu de légumes, un peu de viande... **Ces histoires individuelles tissent ensemble une histoire collective des « goûts autistiques ».**

Le titre, *Je cuisine un jour bleu*, est bien sûr un clin d'œil à l'autobiographie de Daniel Tammet, *Je suis né un jour bleu*. Mais pas uniquement. Le bleu est, traditionnellement, la couleur de l'autisme, ce n'est pas aux lecteurs du site d'Envol que je vais l'apprendre. Le bleu n'est pas du tout, traditionnellement, une couleur utilisée en cuisine. Pour un livre de cuisine atypique, il fallait un titre et une couverture atypiques. Bleus, donc !

Bonne lecture et... à vos fourneaux !

Fabienne Vaslet

Directrice d'ouvrage, éditrice free lance

Adhérente d'Envol Isère Autisme et mère de deux jeunes Aspies

À noter, *la verrine betteraves-avocat* envoyée par le SESSAD Roussillon

Et une autre recette d'un enfant suivi au SESSAD Orion

Mais aussi le *gâteau au chocolat sans gluten* de l'Atypik, de Grenoble !