

Les essentiels en cuisine

POUR L'ADO QUI QUITTE LA MAISON

Voici un outil que vous pouvez utiliser avec votre adolescent pour l'aider à s'outiller en cuisine en vue de son déménagement.

Articles de cuisine

Voici une liste d'articles de cuisine de base à avoir sous la main. Cochez la case lorsque vous avez l'article. Vous pouvez bonifier cette liste au besoin.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Cuillère trouée | ☐ Ensemble de tasses à mesurer | ☐ Plaque à pâtisserie |
| ☐ Spatule souple ou rigide | ☐ Ensemble de cuillères à mesurer | ☐ Gros chaudron (avec couvercle) |
| ☐ Cuillère de bois | ☐ Pincettes | ☐ Petit chaudron (avec couvercle) |
| ☐ Louche | ☐ Ouvre-boîte | ☐ Moule à cuisson |
| ☐ Presse-purée | ☐ Ensemble de bols à mélanger | ☐ Poêle |
| ☐ Fouet | ☐ Passoire | ☐ _____ |
| ☐ Couteau de chef | ☐ Moule à muffins | ☐ _____ |
| ☐ Couteau d'office | ☐ Planche à découper | ☐ _____ |
| ☐ Économe | ☐ Râpe | ☐ _____ |

Aliments

Voici une liste d'aliments essentiels à avoir en cuisine. Vous pouvez la bonifier au besoin. Elle peut constituer une bonne base pour la première épicerie.

Frais

- ☐ Oeufs
- ☐ Légumes congelés
- ☐ Pommes
- ☐ Carottes
- ☐ Céleri
- ☐ Oignon
- ☐ Lait ou boisson végétale
- ☐ Viande ou protéine végétale (tofu)
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Sauce soya
- ☐ Moutarde, ketchup
- ☐ Fromage
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Garde-manger

- ☐ Pâtes
- ☐ Riz (ou couscous, quinoa, orge)
- ☐ Conserves de légumineuses
- ☐ Conserves de poisson (thon, saumon)
- ☐ Conserves de tomates (coulis, en dés, etc.)
- ☐ Huile de canola
- ☐ Bouillon de légumes
- ☐ Épices
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Farine
- ☐ Sucre
- ☐ Poudre à pâte
- ☐ Bicarbonate de soude
- ☐ Essence de vanille
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Techniques de cuisine

Voici une liste de techniques de base essentielles à maîtriser en cuisine. Vous pouvez la bonifier au besoin.

- > Lire une recette
- > Utiliser les outils de cuisine
- > Connaître les durées de conservation des aliments
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____
- > _____

Marjolaine Cadieux



Dt. P., M.Sc
Nutritionniste
Diététiste