



Mission recette: l'abc pour cuisiner

Voici les étapes à suivre pour
te rendre à destination.

1

Avec les autres membres
de ta famille, choisis une
recette amusante à
cuisiner tous ensemble.
Laisse-toi inspirer par
nos recettes sur
[cuisinonsenfamille.ca!](http://cuisinonsenfamille.ca)

2

Tu as fait ton choix?
Lis bien la recette et
détermine quelles tâches
tu effectueras et lesquelles
tu délégueras à ton
sous-chef (ton parent).

3

Pars à la recherche
des différents
ingrédients
nécessaires pour
réaliser la recette.
Identifie ceux que tu
possèdes déjà à la
maison et écris les
autres sur ta liste
d'épicerie.

4

Tu as tout ce
qu'il te faut?
C'est l'heure d'enfiler
ton tablier! Sinon, tu
peux aller avec ton
parent acheter ce qu'il
te manque pour
cuisiner la recette.

Voir la liste d'épicerie
à la dernière page.



5

Avant de commencer à cuisiner, assure-toi de respecter les étapes suivantes.

- a. Attache tes cheveux
- b. Relève tes manches
- c. Lave tes mains
- d. Lave la surface de travail
- e. Écoute les consignes de sécurité
- f. Lave les fruits et les légumes

6

Amuse-toi!

C'est le moment de préparer et de cuisiner la recette.

Certaines techniques de cuisine te semblent plus difficiles?

Demande à ton parent de visiter la section **Techniques de cuisine** sur cuisinonsenfamille.ca pour découvrir comment les réaliser.



7

Tu y es presque : place au test ultime...
à ton tour de goûter!

Psst...

Certaines recettes ne peuvent être consommées avant la cuisson. Il est donc plus sage de compléter la mission avant de goûter!

Liste d'épicerie



Légumes et fruits

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Viandes et poissons

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Produits congelés



-
-
-
-
-
-
-
-
-



Produits laitiers

-
-
-
-
-
-
-
-

Aliments non périssables

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Boulangerie

-
-
-
-
-
-

Autres aliments réfrigérés

-
-
-
-
-



Une version pour la famille est aussi disponible dans la section outils et référence sur cuisinonsenfamille.ca