



# Avant de commencer

## Les recettes

### Les séances de cuisine

- Les participants préparent deux recettes à chaque séance.
- S'il y a beaucoup de participants, vous pourriez aménager plusieurs postes pour chacune des recettes. Ainsi, tous les participants pourront mettre la main à la pâte.
- Le degré de difficulté augmente d'une séance à l'autre. Il faut du temps pour acquérir les compétences culinaires de base et la confiance nécessaire pour mettre ces compétences en pratique.
- Chaque recette comporte une astuce du chef qui porte sur différents concepts.

### Les recettes :

- Elles peuvent se préparer sans cuisinière.
- Il faut avoir accès à de l'eau, à un réfrigérateur et à un congélateur.
- Elles permettent de favoriser l'acquisition des compétences culinaires de base.
- Elles se préparent avec du matériel de cuisine de base.
- Elles se préparent avec des ingrédients de base qui peuvent s'acheter à prix raisonnable.
- Elles se préparent en moins d'une heure.
- Elles se préparent avec des produits de grains entiers.
- Elles ne comprennent pas d'aliments comme la viande, le poisson et les fruits de mer pour réduire les risques liés à la salubrité des aliments. Elles se préparent avec des sources végétales de protéines (p. ex. haricots et légumineuses), lesquelles sont économiques et posent un risque moindre lié à la salubrité des aliments.
- On recommande d'utiliser des œufs pasteurisés pour réduire les risques liés à la salubrité des aliments.
- Elles ne comprennent ni arachides ni noix, mais nous ne pouvons pas garantir un lieu sans allergènes.

*Faisons la cuisine!*