



Orientation

Sécurité dans la cuisine et manipulation sécuritaire des couteaux

Éviter les brûlures

- Utilisez toujours des gants de cuisine pour soulever des plats chauds.
- Tournez les poignées des poêles ou des casseroles vers le centre de la cuisinière.
- Demandez de l'aide pour transporter des plats chauds si ceux-ci sont trop lourds pour vous.
- Portez un tablier pour garder les vêtements près du corps et loin des sources de chaleur.

Éviter les chocs électriques

- N'utilisez jamais d'appareils électriques près de l'eau ou si vous avez les mains mouillées.
- Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le brancher.
- N'utilisez jamais un appareil avec lequel vous n'êtes pas familier.

Manipulation sécuritaire des couteaux

- Les couteaux sont dangereux s'ils ne sont pas manipulés correctement.
- Quand vous marchez avec un couteau, la pointe doit être vers le plancher.
- Si le couteau tombe, reculez et laissez-le tomber (n'essayez jamais de l'attraper).
- Les couteaux doivent être tranchants – un couteau émoussé peut être plus dangereux qu'un couteau tranchant. Quand la lame est émoussée, il faut pousser plus fort sur le couteau et il pourrait glisser et vous couper.
- Tenez toujours le couteau par la poignée.
- Coupez toujours en éloignant le couteau du corps.
- Utilisez toujours une planche à découper. Ne coupez jamais quoi que ce soit dans vos mains.
- Utilisez une planche à découper plus grande que nécessaire afin d'avoir assez de place pour couper. Il est difficile de couper quand il y a trop de choses sur la planche.
- Assurez-vous que la planche ne bouge pas. Si elle bouge, déposez-la sur un essuie-tout humide.
- Portez des chaussures fermées quand vous utilisez des couteaux.
- Tenez l'aliment que vous coupez d'une main et le couteau, de l'autre.
- Rentez les doigts en forme de « C » - la main qui tient l'aliment a l'allure d'une griffe.
- Le bout du couteau doit toujours rester sur la planche à découper. Pour couper, il suffit de lever et d'abaisser soigneusement le manche.
- Si l'aliment est rond ou instable, tranchez-le en deux de manière à pouvoir le placer sur le côté plat. C'est plus sécuritaire.
- Prêtez toujours attention à ce que vous faites – gardez les yeux sur le couteau.

Faisons la cuisine!