

GUIDE

DES COMPÉTENCES CULINAIRES

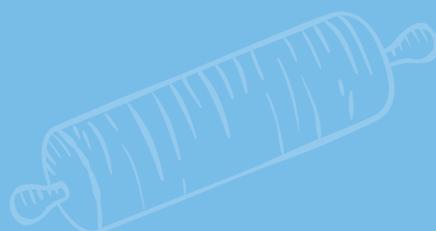
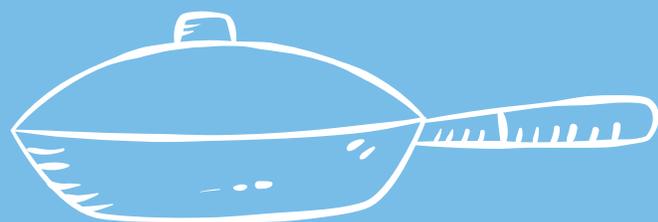
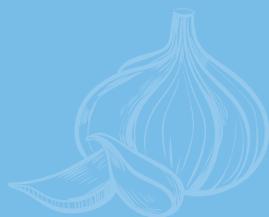




TABLE DES MATIÈRES

	Introduction.....	3
1	Lire et comprendre un recette.....	4
1.1	Sais-tu comment bien mesurer tes ingrédients?.....	5
2	Hygiène et salubrité en cuisine.....	6
2.1	Attention à la contamination croisée.....	7
2.2	Décongélation sécuritaire.....	7
3	Manipuler un couteau en toute sécurité.....	8
3.1	Techniques de coupe.....	9
4	Techniques de cuisson.....	9
5	Planifier les menus d'une semaine.....	10
	Références.....	11



INTRODUCTION

Vous tenez entre vos mains un guide sur les compétences culinaires qui se veut avant tout un aide-mémoire à utiliser comme outil de référence dans le cadre d'animation d'ateliers culinaires.

Le guide sur les compétences culinaires présente les 5 compétences incontournables à transmettre aux participant.e.s d'ateliers culinaires afin de développer leur autonomie et leur débrouillardise en cuisine.

Il a été conçu dans le cadre de la stratégie compétences culinaires de COSMOSS Rimouski-Neigette* afin de répondre aux besoins des partenaires d'avoir un outil permettant de faciliter la transmission des compétences culinaires auprès des jeunes adultes.

Le guide contient plusieurs liens cliquables vers des compléments d'information : vidéos, outils, sites internet, etc.

Amusez-vous!

** COSMOSS est l'acronyme de Communauté Ouverte et Solidaire pour un Monde Outillé, Scolarisé et en Santé. La démarche COSMOSS regroupe des organismes et organisations qui travaillent ensemble au développement du potentiel et du bien-être des enfants et des jeunes, de leur conception jusqu'à 30 ans.*

NO. 1 LIRE ET COMPRENDRE UNE RECETTE

Étape 1 : Lisez la recette dans son entièreté, du début jusqu'à la fin.

- **Visualisez** chacune des étapes, ce qui évitera les oublis;
- Vérifiez le temps de préparation, de cuisson, de marinade ou de refroidissement pour vous assurer que vous disposez **d'assez de temps** pour la réalisation;
- Regardez le **nombre de portions**, divisez ou doublez les quantités au besoin;
- **Recherchez les mots** et les techniques inconnus. Par exemple, « déglacer une poêle » « blanchir le brocoli » ou « faire suer les oignons »;
- Au besoin, **surlignez les étapes importantes** comme le préchauffage du four.

Étape 2 : Regardez les ingrédients.

- Assurez-vous **d'avoir tout ce dont vous avez besoin**. Il vous manque un ingrédient? Recherchez les substitutions possibles;
- **L'ordre des ingrédients** est habituellement l'ordre d'intégration de ceux-ci dans la recette;
- Portez **attention aux virgules**. Par exemple : 250 ml (1 tasse) d'amandes rôties ne signifie pas la même chose que 250 ml (1 tasse) d'amandes, rôties. Dans la première version, les amandes sont achetées déjà rôties; dans la deuxième version, une étape sera consacrée pour rôtir les amandes.

Étape 3 : Faites de la mise en place.

- **Préparer votre plan de travail**. Sortez tous les ingrédients dont vous aurez besoin;
- Sortez les tasses à mesurer pour ingrédients secs, les tasses à mesurer pour ingrédients liquides et les cuillères à mesurer pour calculer vos quantités;
- Sortez les autres équipements nécessaires, par exemple une planche à découper, un couteau, une casserole, etc.;
- **Préparez un récipient (un simple bol) pour le compost**. Vous garderez donc vos mains propres en évitant de manipuler la poubelle et vous économiserez du temps en évitant le va-et-vient.

Étape 4 : Vous êtes prêts! Lancez-vous.

NO. 1.1 SAIS-TU COMMENT BIEN MESURER TES INGRÉDIENTS?



Les ingrédients liquides

- Pour mesurer les ingrédients liquides, utilisez les tasses graduées de type Pyrex. Utilisez le format de la tasse le plus près de la quantité désirée. Par exemple, si vous devez mesurer 125 ml (1/2 tasse) de lait, optez pour la tasse à mesurer de 1 tasse au lieu des formats de 2 ou 4 tasses;
- Déposez la tasse à mesurer sur une surface plane;
- Baissez vos yeux au niveau de la mesure;
- Remplir à la quantité voulue;
- L'explication en [vidéo](#).



Les ingrédients secs

- Utilisez les mesures à ingrédients secs;
- Plongez la mesure dans le récipient et la remplir à son comble;
- Raclez la tasse avec le côté droit d'un couteau pour retirer l'excédent et obtenir la mesure parfaite;
- L'explication en [vidéo](#).



NO. 2 HYGIÈNE ET SALUBRITÉ EN CUISINE

- Vos mains sont votre outil de travail le plus important!
- Les mains peuvent aussi servir à **transporter certaines bactéries dans les aliments**. Ces bactéries peuvent être pathogènes, c'est-à-dire rendre malade. Les symptômes s'apparentent à une gastro-entérite; d'où **l'importance du lavage des mains**.

À quel moment doit-on se laver les mains?

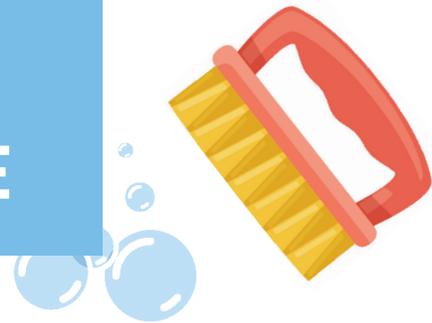
- Avant de commencer à travailler;
- Après être allé aux toilettes;
- Après avoir manipulé de la viande crue;
- Après avoir mangé;
- Après avoir toussé, fumé ou s'être mouché;
- Après avoir touché à son téléphone;
- Etc.

Procédure de lavage des mains :

- Se mouiller les mains;
- Savonner;
- Frotter les ongles, les mains et les poignets (20 secondes);
- Rincer;
- Sécher;
- L'explication en [vidéo](#).



NO. 2.1 ATTENTION À LA CONTAMINATION CROISÉE



La contamination croisée se produit **lorsque les bactéries d'un aliment ou d'un objet contaminé se retrouvent dans un aliment sain.**

Comment l'éviter?

- **Lavez les fruits et les légumes** à l'eau courante avant de les transformer ou de les manger. Utilisez une brosse à légumes;
- Lavez régulièrement **les éponges, les torchons et les linges à vaisselle;**
- Dans le réfrigérateur, mettre **la viande crue** dans une assiette, sur l'étagère du bas pour éviter que le jus ne s'écoule sur les aliments;
- **Une planche à découper** ayant servi à couper de la viande crue doit être lavée, avec de l'eau savonneuse, avant toutes autres utilisations.

NO. 2.2 DÉCONGÉLATION SÉCURITAIRE

Ne **JAMAIS** laisser les aliments décongelés sur **LE COMPTOIR**. La décongélation à la température ambiante permet aux bactéries de se multiplier; ce qui augmente les risques d'être malade.

Quelles sont les bonnes méthodes?

- **Dans le réfrigérateur**, mettre la viande crue dans une assiette, sur l'étagère du bas pour éviter que le jus ne s'écoule sur les aliments prêts à manger;
- **Au four à micro-ondes** seulement si la cuisson est tout de suite après;
- Dans un évier propre, **immergez les aliments sous l'eau froide** (si les aliments sont dans un emballage hermétique). Changez l'eau aux 30 minutes;
- L'explication en [vidéo](#).



NO. 3 MANIPULER UN COUTEAU EN TOUTE SÉCURITÉ



Utilisez la technique du **va-et-vient**. La pointe du couteau bouge, mais reste toujours en contact avec la planche :

- Tenez fermement l'ingrédient. Posez la pointe du couteau sur la planche;
- Quand la lame atteint l'ingrédient, poussez la lame vers l'avant en l'enfonçant dans l'ingrédient pour le couper;
- Une fois à plat sur la planche, commencez à relever le couteau;
- Quand le couteau est relevé, abaissez-le de nouveau, la pointe sur la planche;
- L'explication en [vidéo](#).



NO. 3.1 TECHNIQUES DE COUPE

Les coupes de légumes peuvent se réaliser au couteau, à la mandoline ou au coupe-légumes électrique :

- **En dés** : petits cubes d'environ $\frac{1}{4}$ po;
- **Hacher** : en petits morceaux, plus ou moins gros;
- **Émincer** : tailler en lamelles, en tranches ou en rondelles, plus ou moins fines;
- **Ciseler** : créer de petits rubans en roulant et tranchant des fines herbes;
- **En lanières** : bandes longues et étroites;
- L'explication en [vidéo](#).



NO. 4 TECHNIQUES DE CUISSON

La cuisson est l'ensemble des techniques utilisant souvent la chaleur pour transformer un aliment. Voici les plus communs :

- **À la vapeur** : soumettre les aliments à la vapeur d'un liquide en ébullition;
- **Bouillir** : cuire les aliments dans un liquide en ébullition;
- **Rôtir** : badigeonner d'un corps gras et soumettre à une chaleur vive (ex : au four);
- **Griller** : cuire à chaleur vive en contact direct avec un gril ou une surface de cuisson;
- **Sauter** : cuire les aliments dans un corps gras en les remuant (ex : à la poêle).



Le poulet doit être bien cuit, tandis que **le bœuf** peut être saignant (à l'exception de la viande hachée qui doit toujours être bien cuite). Comment s'y retrouver? [Consulter le tableau des cuissons.](#)

NO. 5 PLANIFIER LES MENUS D'UNE SEMAINE



Étape 1 : Faire l'inventaire

- Faire le tour du réfrigérateur, du congélateur et du garde-manger;
- Partir des ingrédients que vous avez déjà.

Étape 2 : Planifier les repas

- Regarder les spéciaux, dans la circulaire de la semaine, pour vous inspirer (les véritables économies se retrouvent souvent à la première et à la dernière page);
- Inutile de prévoir tous les menus de la semaine, commencez par 1 ou 2 repas planifiés pour vous habituer;
- Choisissez d'abord vos sources de protéines (bœuf, porc, poulet, poisson, œufs, légumineuses, etc.);
- Utilisez vos légumes dans plusieurs recettes;
- Si désiré, utilisez un planificateur de menu.

Étape 3 : Faire la liste d'épicerie

- Construire votre liste dans l'ordre des rayons.

Étape 4 : Aller à l'épicerie

- Ayez en main votre liste d'épicerie et respectez là (vous économiserez !);
- Mangez avant d'aller à l'épicerie;
- Privilégiez les marques maison (vous économiserez !).





RÉFÉRENCES

FONDATION OLO. *Planification de menus : simplifiez-vous la vie*, (page consultée le 5 mai 2021), [En ligne], adresse URL : <https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/planification-des-repas/>

SOBEYS. *Comment lire et suivre un recette*, (page consultée le 5 mai 2021), [En ligne], adresse URL : <https://www.sobeys.com/fr/articles/comment-lire-et-suivre-une-recette/>

THERRIEN, François et al. *Hygiène et salubrité alimentaire*, 3^e édition, Montréal, Éditions ITHQ, 2016, 136 p.

ARCHAMBAULT, Ariane et Jean-Claude CORBEL. *La cuisine au fil des mots : Dictionnaire des termes de cuisine*, Montréal, Les Éditions Québec Amérique, 2011, 248 p.

RIOUX, Geneviève. *Préparation d'aliments 1 : Cahier de laboratoire*, Rimouski, Cégep de Rimouski, 2017, 86 p.

