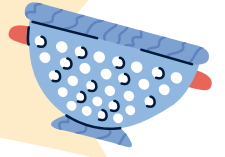




CUISINER AVEC LES ENFANTS



Les compétences culinaires doivent être enseignées, développées et entretenues dès le plus jeune âge, tout comme la lecture et l'écriture. Cuisiner avec les enfants est une activité pratique et amusante qui permet d'apprendre par la pratique et de former les générations futures à l'alimentation*!

*L'**alphabétisation alimentaire** consiste à acquérir les connaissances, les compétences et les attitudes nécessaires pour choisir, cultiver, préparer et apprécier les aliments afin de préserver sa santé, sa communauté et l'environnement.

Pour commencer

3 ans et moins

- Remuer
- Écraser
- Laver des fruits/légumes
- Saupoudrer (farine, graines, etc.)
- Ajouter des ingrédients dans le bol

Essayez ces recettes:

- [Gruau de nuit](#)
- [Galettes de légumes racine](#)



Étapes suivantes

3-5 ans

- Mélanger
- Fouetter
- Pétrir*
- Brouiller
- Déchirer (ex: herbes, laitue)
- Cosses (ex: cosses les petits pois)
- Cueillir (ex: tomates)
- Décortiquer (ex: maïs)
- Tartiner (ex: beurre de cacahuètes sur du pain)
- Peser et mesurer les ingrédients liquides et secs
- Couper des ingrédients mous (ex: champignons, fraises, beurre) avec un couteau en plastique
- Utiliser un emporte-pièce pour biscuits
- Verser les ingrédients liquides
- Ajouter les ingrédients secs
- Casser un œuf
- Paner/enfariner

Essayez ces recettes:

- [Bouchées énergétiques sans cuisson](#)
- [Pancakes à l'avoine, quinoa et banane](#)

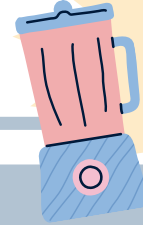


***Le pétrissage** est une méthode utilisée pour faire de la pâte, comme pour le pain. Il s'agit d'utiliser les mains pour incorporer les ingrédients ensemble, et cela permet de renforcer la pâte pour qu'elle lève!

Améliorer vos compétences

5-7 ans

- Éplucher avec les doigts (ex: oranges, œufs durs)
- Mettre la table
- Râper (ex: fromage)
- Battre
- Plier*
- Découpage avec un petit couteau ou des ciseaux
- Utiliser des outils manuels et des appareils de cuisine spécialisés
- Graissage et revêtement des plateaux/plateaux



Essayez ces recettes:

- [Smoothie vert](#)
- [Compote de pommes à la mijoteuse](#)

Faire monter la température

7-11 ans

- Rôtir
- Planifier un repas
- Utiliser un éplucheur
- Parer et couper en tranches
- Suivre une recette simple
- Utiliser des minuteurs et des thermomètres
- Utilisation de la chaleur (ex : four, micro-ondes, poêle à frire)
- Utilisation d'appareils spécialisés (ex : presse à panini, gaufrier, robot de cuisine)
- Utilisation d'un couteau de chef et d'autres grands couteaux
- Cuisson à la vapeur



Essayez ces recettes:

- [Barres à l'avoine cuites au four](#)
- [Muffins](#)



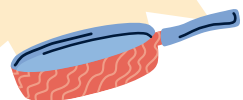
Maître de cuisine

13-16 ans

- Utiliser des grils extérieurs à gaz et à charbon de bois
- Cuire des pâtes à levure et des pâtisseries
- Poêler et griller des viandes
- Faire mariner les aliments
- Faire du risotto
- Utiliser tous les appareils de cuisine, y compris la manipulation et le nettoyage en toute sécurité des lames tranchantes des robots de cuisine et des mixeurs
- Développer les compétences en matière de couteau pour hacher, découper et émincer efficacement

Essayez ces recettes:

- Hodgepodge N.-É.
- Pizza aux légumes faite maison



*Le **pliage** est une méthode permettant de mélanger des ingrédients sans les remuer, couramment utilisée pour combiner des ingrédients qui ont été fouettés, comme les œufs ou la crème.

Il s'agit de s'assurer que vos ingrédients conservent leur volume moelleux et d'utiliser une spatule en caoutchouc pour "replier" lentement le mélange sur lui-même plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit mélangé.