

AVENTURES EN CUISINE

Formulaire d'inscription

Aventures en cuisine est un programme amusant et pratique qui enseigne aux enfants de 8 à 12 ans à cuisiner et à se sentir à l'aise dans la cuisine. Le programme façonne les compétences et la confiance de l'enfant dans le but de préparer une variété de repas et de collations, et il contribue à développer l'amour pour la nourriture ainsi qu'une saine alimentation.

Veuillez inscrire votre enfant/enfant à charge en utilisant ce formulaire et le retourner à votre responsable du programme Aventures en cuisine.

Coordonnées

Prénom et nom de l'enfant :

Pronoms de l'enfant (par exemple, il/lui, elle/elle, il/elle/iel) :

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Nom du parent/tuteur :

Téléphone (Cellulaire) : _____

(Travail) : _____

(Autre) : _____

Nom de l'autre parent/tuteur :

Téléphone (Cellulaire) : _____

(Travail) : _____

(Autre) : _____

Personne à contacter en cas d'urgence (dans le cas où nous ne pourrions joindre les gens ci-dessus) :

Téléphone (cellulaire/travail/autre) :

Santé

Y aurait-il des directives spéciales que vous souhaitez partager avec les animateurs concernant le régime alimentaire, la santé et/ou le comportement de l'enfant?
 Oui Non Si oui, veuillez expliquer :

L'enfant souffre-t-il d'allergies alimentaires?

Oui Non Si oui, veuillez expliquer :

Y a-t-il des médicaments que l'enfant devrait garder avec lui (par exemple, EpiPen, inhalateur) ?

Oui Non Si oui, veuillez expliquer :

Consentement éclairé pour la participation au programme Aventures en cuisine

Au cours d'une session régulière d'Aventures en cuisine, votre enfant participera à des activités supervisées par son animateur qui peuvent inclure, mais sans s'y limiter :

- l'utilisation d'équipements de cuisine et de préparation des aliments (par exemple, couteaux, cuisinières, fours, mélangeurs)
- la préparation et la consommation d'une variété d'aliments

Si votre enfant ne se sent pas à l'aise pour effectuer certaines tâches de cuisine, nous ferons tout en notre possible afin de lui trouver une autre façon d'effectuer cette tâche, ou nous lui assignerons une autre recette ou une tâche de cuisine différente. Les enfants qui ne se sentent pas bien ne seront pas autorisés à cuisiner.

J'ai lu et je comprends les informations inscrites sur ce formulaire. Je comprends également que certaines activités comportent un degré de risque. Après avoir examiné les risques encourus, et avec la confiance que des précautions raisonnables soient prises pour la sécurité et le bien-être de mon enfant/enfant à charge, j'autorise celui-ci à participer aux activités des sessions Aventures en cuisine décrites ci-dessus.

Signature du parent/tuteur :

Nom du parent/tuteur en caractères d'imprimerie :

Lien avec l'enfant/enfant à charge :

Date: _____

TERMES DE CUISINE

Al dente : cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore fermes. Ceci aide les pâtes à conserver leur forme lorsqu'elles sont placées dans la sauce pour pâtes.

Assaisonner : aromatiser les aliments en utilisant des herbes, des épices, des condiments, du sel ou du poivre dans le but d'en améliorer le goût.

Badigeonner : appliquer une couche de quelque chose sur un aliment, tels une marinade, une sauce, du beurre fondu ou de l'huile.

Badigeonner : appliquer une couche de quelque chose sur un aliment, tels une marinade, une sauce, du beurre fondu ou de l'huile.

Battre : bien mélanger les ingrédients avec un batteur électrique, un fouet ou une fourchette. Cette méthode permet également l'infiltration d'air dans le mélange, ce qui le rend léger et moelleux.

Battre en crème : mélanger des ingrédients afin d'obtenir une pâte lisse et légère. Ceci se fait en général avec du sucre et du beurre au début de la préparation d'une recette de gâteau ou de biscuit. Les batteurs électriques fonctionnent très bien pour cette méthode.

Blanchir : cuire un aliment dans de l'eau bouillante pour une courte durée. Dès que le légume ou le fruit sort de l'eau bouillante, il faut le mettre dans de l'eau froide pour en arrêter la cuisson. Le blanchiment est généralement utilisé pour les légumes et les fruits que l'on souhaite congeler et ainsi aider à conserver la saveur, la couleur et la texture intactes pendant la congélation.

Bouillir : chauffer un liquide (généralement de l'eau) jusqu'à ce que de multiples bulles apparaissent à la surface. Ceci se fait généralement dans une casserole sur la cuisinière. L'eau peut également être bouillie dans une bouilloire.

Brouiller : cuire des œufs que l'on fouette dans une poêle à frire. Pendant la cuisson, les œufs sont mélangés jusqu'à ce qu'ils forment plusieurs petits morceaux d'œuf cuit.

Brunir : cuire rapidement à feu vif, ce qui fait brunir l'extérieur de l'aliment tandis que l'intérieur demeure juteux. Cette méthode procure aux aliments une couleur appétissante et une saveur riche.

Couper en dés : couper des aliments (par exemple, de l'oignon) en petits cubes avec un couteau.

Cuire à la vapeur : cuire un aliment en utilisant la chaleur de la vapeur. Les aliments que l'on cuit à la vapeur sont habituellement placés dans un panier ou une grille au-dessus de l'eau bouillante dans une casserole couverte.

Cuire au four : cuire des aliments au four. Les aliments que l'on cuit au four comprennent le pain, les muffins, les biscuits ou les gâteaux.

Déglacer : ajouter du liquide dans une poêle chaude après y avoir cuit des aliments, ce qui permet aux morceaux caramélisés qui demeurent collés au fond de se libérer et d'ajouter de la saveur au liquide.

Émincer : couper des aliments (par exemple, de l'ail) en très, très petits morceaux.

Graisser : mettre une petite quantité d'huile ou de gras, comme du beurre, à l'intérieur ou sur la surface d'un plat, dans le but d'éviter que les aliments n'y adhèrent pendant la cuisson.

Hacher : couper un aliment en petits morceaux qui n'ont pas besoin d'être de la même taille.

Mélanger : mélanger deux ou plusieurs ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient combinés en un seul mélange. Cette action s'effectue à la main, avec un mélangeur ou à l'aide d'un batteur électrique.

Mijoter : cuire des aliments en chauffant un liquide jusqu'à ce qu'il bouillonne doucement. Ceci se produit généralement en chauffant le liquide sur feu moyen-élevé, puis en diminuant le feu une fois que celui-ci commence à bouillonner.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



TERMES DE CUISINE

Peler : enlever la peau d'un fruit ou d'un légume (par exemple, une pomme de terre).

Pétrir : presser, plier et retourner la pâte. Pour pétrir, repliez la pâte vers vous, appuyez dessus avec les talons des deux mains, lui donner un quart de tour et recommencer.

Plier : mélanger les ingrédients très doucement. Cela se fait souvent lorsqu'un ingrédient a été fouetté, afin qu'il ne perde pas le gonflement créé par l'air qui y est contenu.

Préchauffer : chauffer l'outil de cuisson avant de commencer à cuisiner, préchauffer le four ou une poêle à frire. Le préchauffage garantit que les aliments commencent à cuire immédiatement et qu'ils cuisent correctement, à la bonne température. Ceci est particulièrement important lors de la cuisson au four.

Presser : extraire le liquide d'un fruit ou d'un légume (par exemple, un agrume). Pour extraire le jus, il s'agit de couper les citrons et les limes en moitiés ou en quartiers, puis d'en presser le jus au-dessus d'un bol.

Râper : réduire un gros morceau d'un aliment (par exemple, du fromage) en minuscules lambeaux en le frottant contre une surface métallique rugueuse appelée râpe. Un autre mot pour râper est déchiqueter.

Réduire en purée : broyer ou écraser les aliments jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ceci s'effectue le plus souvent en utilisant un robot culinaire ou un mélangeur.

Remuer : déplacer une cuillère, une spatule ou un autre ustensile en faisant un mouvement circulaire afin de mélanger des ingrédients ou un liquide.

Retirer la peau : enlever la peau avant ou après la cuisson. Les aliments dont on retire la peau comprennent la volaille et le poisson.

Rôtir : faire cuire des aliments au four dans une casserole ou un plat non couvert. Cette façon de cuisiner brunit l'extérieur des aliments et ajoute de la saveur.

Sauter : cuire des aliments rapidement en utilisant une petite quantité d'un corps gras dans une poêle à des températures moyennes-élevées. L'oignon, l'ail et d'autres légumes comme les poivrons, le brocoli et les champignons font partie des aliments que l'on fait sauter.

Tamiser : passer un ingrédient sec (comme la farine ou le sucre) à travers un tamis dans le but d'éliminer les grumeaux et d'y ajouter de l'air.

Tasser : presser dans une tasse à mesurer. Ceci est fréquemment utilisé pour décrire la mesure de la cassonade afin qu'elle soit tassée au fond, ce qui permet d'en mettre plus dans la tasse à mesurer.

Trancher : couper une partie d'un aliment avec un couteau dans la partie la plus large, par exemple, trancher du pain ou trancher une pomme.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

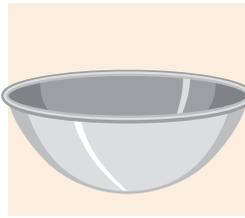
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



LISTE DES ÉQUIPEMENTS



Mitaines
pour le four



Bol à mélanger



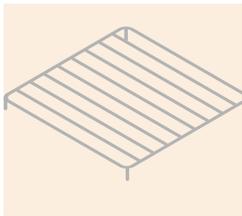
Plaque à
pâtisserie



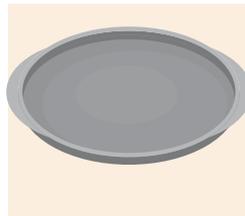
Plat à cuisson
(moule de 9 x 13 po
avec côtés)



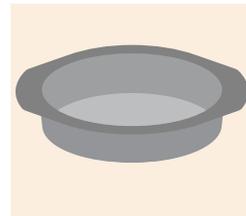
Moule à muffins



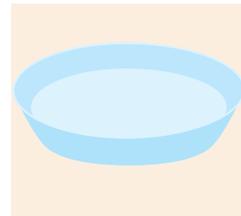
Grille de
refroidissement



Plaque à pizza



Moule à gâteau



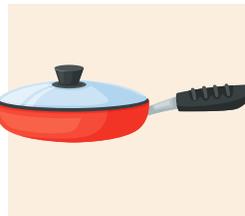
Moule à tarte



Poêle à frire



Casserole



Poêle
(avec couvercle)



Plaque
chauffante



Tasses à mesurer pour
ingrédients secs



Tasses à mesurer
pour les liquides



Cuillères à
mesurer



Couteau à pain



Couteau de chef



Couteau à
éplucher



Planche à
découper



Spatule



Brosse à légumes



Éplucheur

LISTE DES ÉQUIPEMENTS



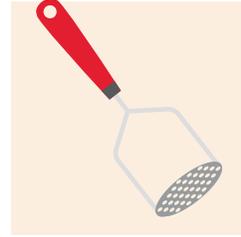
Fouet



Râpe



Cuillère à
mélanger



Presse-purée



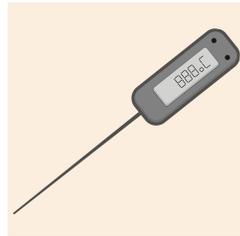
Passoire



Tamis métallique



Louche



Thermomètre
alimentaire



Pinces



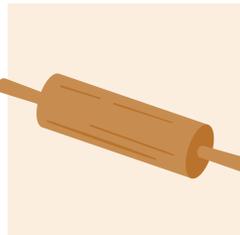
Pinceau à
pâtisserie



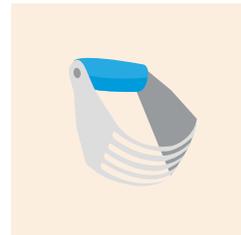
Ouvre-boîte



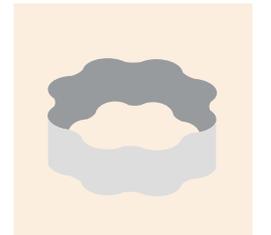
Zesteur



Rouleau à
pâtisserie



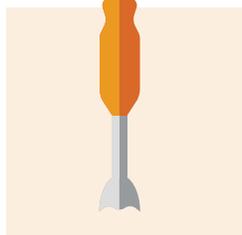
Mélangeur à
pâtisserie



Emporte-pièce



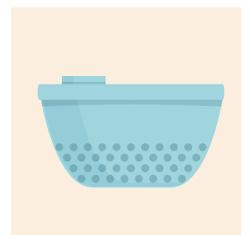
Mélangeur



Pied mélangeur



Robot culinaire



Essoreuse à
salade



Mélangeur
électrique

TABLEAU DE TEMPÉRATURES DE CUISSON SÉCURITAIRES

Volaille, gibier à plumes/oiseaux aquatiques (poule, dindon sauvage, canard, oie, perdrix et faisan)

Entier	82°C (180°F)
Poitrines et rôtis	74°C (165°F)
Cuisses et ailes	74°C (165°F)
Hachée	74°C (165°F)

Boeuf, veau et agneau

Hachée ou mélanges de viandes	71°C (160°F)
Coupes entières et morceaux	Medium-rare 63°C (145°F) Medium 71°C (160°F) Well done 77°C (170°F)

Gibier

Viande hachée, mélanges de viandes, venaison hachée et saucisses	74°C (165°F)
Cerf, wapiti, orignal, caribou/renne, Grand gibier (ours, bison, etc.)	74°C (165°F)
Petit gibier (lièvre, rat musqué, castor, etc.)	74°C (165°F)

Porc

Entier, haché, produit ou morceaux	71°C (160°F)
------------------------------------	--------------

Fruits de mer

Poisson	70°C
Fruits de mer	74°C (165°F)

Source: Canada, H. (2020, Mai 25). Température de cuisson sécuritaires - Gouvernement du Canada. Récupéré le 20 mars 2024, Températures de cuisson sécuritaires - Canada.ca

SUBSTITUTIONS D'INGRÉDIENT

Vous êtes sur le point de plonger dans la préparation d'une recette et vous réalisez soudainement qu'il vous manque un ou plusieurs ingrédients? Pas de panique! Dans plusieurs des cas, il est possible de remplacer un ingrédient par un autre. Voici un tableau qui sera pratique pour vous.

Je n'ai plu de...	Remplacez-le par...	Remarques
Toute herbe fraîche, finement coupée (1 cuillère à soupe)	1/8 cuillère à thé d'herbe en feuilles séchées ou 1/2 cuillère à thé d'herbe séchées moulue	Ceci représente une règle générale. Parfois, vous souhaitez en ajouter un peu plus ou un peu moins, selon vos préférences.
Ail frais (1 gousse)	1/8 cuillère à thé d'ail en poudre ou 1/4 cuillère à thé d'ail granulé	
Gingembre frais : 1 cuillère à soupe, râpé Morceau de 1 pouce, frais	Séche : 1/8 cuillère à thé de gingembre moulu 1 1/4 cuillère à thé d gingembre moulu	Celui-ci n'est pas si simple. Vous allez devoir expérimenter à votre goût.
Cassonade, tassée (1 tasse)	1 tasse de sucre granulé	
Oeuf (1 gros)	1 cuillère à soupe de graines de lin moulues + 3 cuillères à soupe d'eau	Cette combinaison ne fonctionnera pas dans les recettes où les oeufs sont utilisés pour procurer une structure (par exemple, meringues, soufflés, génoise).
Moutarde, préparée (1 cuillère à soupe)	1 cuillère à thé de moutarde séchée en poche	Ceci s'applique pour les mélanges cuits.
Crème sure (1 tasse)	1 tasse de yogourt nature	
Sauce tomate (1 tasse)	1/2 tasse de pâte de tomate + 1/2 tasse d'eau	

MANIPULATION SÉCURITAIRE DES COUTEAUX

Matériaux

- Variété de couteaux (couteau à pain, couteau à éplucher, couteau de chef)
- Planche à découper
- Concombre (peut utiliser d'autres fruits ou légumes selon la disponibilité)
- Un chiffon ou une serviette en papier humide

Instructions

1. Présentez les différents types de couteaux

- Regardez la forme des lames
- Exposez le côté tranchant par rapport au côté supérieur
- Discutez de l'utilisation de chaque type de couteau :
 - » Couteau à éplucher, pour les tâches détaillées (par exemple, enlever la tige des fraises, évader les tomates)
 - » Couteau de chef, pour la plupart des tâches de cuisine (par exemple, couper l'oignon en dés, trancher la viande)
 - » Couteau à pain, pour trancher le pain

2. Expliquez la manipulation adéquate des couteaux

- Toujours pointer la lame vers le sol
- Marcher lentement
- Avertir les autres que vous passez avec un couteau tranchant à la main

3. Discutez de la façon de ranger les couteaux

- Ne jamais laisser un couteau près du bord d'un comptoir où il pourrait être renversé
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, laisser le couteau sur la planche à découper
- Toujours ranger les couteaux dans une pochette de protection, ou avec l'extrémité pointue de la lame vers le bas dans un tiroir, ou dans un bloc à couteaux

4. Discutez de la façon de laver les couteaux

- Ne jamais laisser les couteaux au fond d'un évier rempli d'eau savonneuse; les placer plutôt bien en vue à côté de l'évier loin du bord du comptoir
- Laver le couteau en plaçant le côté tranchant à l'opposé de votre main
- Commencer par le bas du couteau et glisser vers le haut, puis recommencer par le bas
- Sécher un couteau de la même manière qu'on le lave (voir ci-haut)

5. Discutez des techniques de coupe avec les différents couteaux

- Mouvement de sciage avec un couteau dentelé
- Mouvement vers le bas pour trancher et couper en dés
- Mouvement de bascule pour hacher
- Techniques de pont et de griffe afin de garder les mains et les doigts hors de danger

6. Démonstration de coupe

- Faites la démonstration de l'utilisation de la technique du pont et de griffe avec un concombre
- Placez un chiffon ou une serviette en papier humide sous la planche pour l'empêcher de glisser



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



FEUILLE DE PLANIFICATION

Thème : _____

Restrictions/allergies alimentaires : _____

Animateurs/volontaires : _____

Nombre de participants : _____

Matériel nécessaire :

Recettes :

Temps pour les recettes :

Épicerie à acheter :

Points d'enseignement :

Produits alimentaires disponibles dans le garde-manger :



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound





AVENTURES EN CUISINE

CERTIFICAT DE RÉUSSITE



a terminé Aventures en cuisine avec succès

Animateur

Date



AVENTURES EN CUISINE

UN PROGRAMME DE CUISINE PRATIQUE

Nous invitons les enfants âgés de
8 à 12 ans à se joindre à nous pour
Aventures en cuisine!

Ce programme de cuisine amusant et pratique
procure aux enfants les compétences dont
ils auront besoin pour préparer une variété de
repas et de collations.



Où : Pour plus d'informations ou pour inscrire votre enfant, veuillez communiquer :

Quand :



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit

Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



