



Cuisinons avec Olo

Liste de ressources éducatives

Pour vous accompagner dans la préparation et le déroulement de vos activités culinaires, plusieurs ressources s'offrent à vous. **Consultez-les d'un simple clic!**

Outils de l'Espace Engagées

L'Espace Engagées est une plateforme réservée aux organisations de la communauté. Si vous n'avez pas déjà accès à la plateforme, faites-en la demande dès maintenant en complétant [ce formulaire](#).

- › [Fiche clé-en-main : Bébé est prêt à manger](#)
- › [Fiche clé-en-main : Collations pour petits bedons](#)
- › [Fiche d'aide à l'animation : Bien manger à petits prix](#)
- › [Fiche d'aide à l'animation : Bien manger et planifier les repas](#)
- › [Trousse : À la découverte du tofu](#)

Infolettre exclusive au programme Cuisinons avec Olo

Comme vous faites partie du programme *Cuisinons avec Olo*, vous recevrez chaque début de mois une infolettre exclusive dès novembre. Nous vous proposerons des outils pour mettre en valeur les aliments du Québec dans vos activités. Sachez qu'il s'agit de suggestions et que vous pouvez décider de cuisiner avec d'autres aliments du Québec sans problème. Cette infolettre est différente de notre infolettre régulière et vous donnera accès à des informations spécifiques au programme *Cuisinons avec Olo*. Si vous ne la recevez pas dans votre boîte courriel principale, allez jeter un coup d'œil dans vos courriels indésirables.

Outils de l'Espace Famille

Bien manger

- › [Guide – Bébé à la découverte des aliments](#)
- › [L'assiette équilibrée et exemple de repas équilibrés](#)
- › [La collation idéale](#)
- › [Quoi manger et ne pas manger enceinte?](#)

Cuisiner

- › [Comment bien ranger les aliments dans le frigo?](#)
- › [Comment cuisiner les aliments de manières sécuritaires?](#)
- › [Planificateur de menu et liste d'épicerie](#)
- › [Garde-manger de base](#)
- › [Équipement de base en cuisine](#)
- › [Cuisiner les protéines végétales](#)
- › [Affiches « Découvre un aliment »](#)
- › [Recettes](#)

Capsules culinaires

- › [Comment cuisiner les légumineuses](#)
- › [Comment cuisiner des purées pour bébé – Aliments protéinés](#)
- › [Comment cuisiner des purées pour bébé – Fruits et légumes](#)
- › [Comment cuire et donner du goût au tofu](#)
- › [Comment cuire les coupes économiques de poulet](#)
- › [Comment faire un bouillon de poulet économique](#)
- › [Comment cuisiner un potage de légumes](#)
- › [Comment cuire des œufs durs](#)
- › [Techniques culinaires : la cuisson des légumes](#)
- › [Apprenez à cuisiner en 30 secondes : des muffins rapides](#)
- › [Apprenez à cuisiner en 30 secondes : préparer la courge](#)
- › [Apprenez à cuisiner en 30 secondes : le poisson au four](#)
- › [Apprenez à cuisiner en 30 secondes : la coupe des légumes](#)
- › [Apprenez à cuisiner en 30 secondes : préparer une béchamel](#)