



Cuisiner



✔ Disponible sur commande  
(en français seulement)

- Tablette de 50 feuilles pour Équipement de base
- Tablette de 50 feuilles pour Garde-manger de base

✔ Disponible en téléchargement  
(en français et en anglais)

- Version numérique à imprimer sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca) - section Organisations de la communauté

# Équipement de base et garde-manger de base

## Objectif principal

Réaliser un grand nombre de recettes grâce à un minimum d'équipement culinaire et d'ingrédients.

## Bénéfices

- Facilite la préparation d'une grande variété de mets cuisinés
- Permet aux parents d'être fonctionnels en cuisine tout en optimisant leurs ressources financières
- Favorise l'autonomie en cuisine

## Description

Que l'on commence en cuisine ou que l'on soit un grand chef, il est important de maîtriser certains éléments de base, en ce qui a trait tant aux ingrédients qu'aux ustensiles et outils, pour être fonctionnel. Ces fiches pratiques présentent les instruments de cuisine et des aliments fréquemment utilisés dans les recettes. Elles permettent donc de réaliser un grand nombre de recettes avec un minimum d'équipement et d'aliments de base. Il est d'ailleurs possible de réaliser la grande majorité des recettes proposées par la Fondation Olo grâce à cet équipement et ces aliments de base.

Les aliments proposés ont aussi l'avantage d'être disponibles pratiquement toute l'année et à faible coût.

Les fiches présentent des illustrations pour chaque instrument et aliment, ce qui permet de les reconnaître plus facilement et de faciliter la compréhension.

*« Un outil que j'utilise beaucoup, c'est le garde-manger de base. Il prend vraiment en considération les familles vulnérables. On a uniquement des aliments qui ne sont pas très coûteux. Cet outil inclut tous les aliments de base. Si quelqu'un a tous ces aliments dans son garde-manger, il est assuré de pouvoir cuisiner sainement et de rarement manquer d'ingrédients. »*

**– Lucie Liard**

Intervenante Olo

## Exemples d'activités

### Équipement de base en cuisine

- Discuter des différents usages des instruments de cuisine qui se trouvent sur la liste d'équipement de base
- Présenter les différents formats possibles des instruments de base en cuisine et proposer des solutions de rechange possibles
- Discuter des instruments de cuisine qui sont des incontournables dans la cuisine des différentes familles

### Garde-manger de base

- Trouver les aliments du garde-manger de base dans les différents rayons d'une épicerie pour permettre aux familles de se familiariser avec l'emplacement de ces produits
- Discuter des aliments qui sont des incontournables dans la cuisine des différentes familles
- Échanger avec les familles sur les ingrédients de base qu'elles utilisent pour leurs recettes gagnantes

## Dans quels contextes utiliser l'outil

- Activités de planification de menu
- Ateliers d'initiation à la cuisine
- Ateliers de cuisine de recettes à faible coût
- Ateliers culinaires anti-gaspillage
- Séances de cuisine collective
- Visites à domicile pour de l'aide en cuisine
- Etc.