



Guide de techniques culinaires

Les illustrations et animations de techniques culinaires présentées dans ce document ont pour objectif de faciliter la réalisation de recettes avec les enfants en fournissant un support visuel qui stimulera l'apprentissage des apprentis cuisiniers et rendra le savoir-faire en cuisine plus attrayant et enrichissant.

Éducation Nutrition

Droits d'auteur © 2021 Les Producteurs laitiers du Canada.

TABLE DES MATIÈRES

TECHNIQUE POUR SE LAVER LES MAINS

TECHNIQUES POUR MESURER

Mesurer des ingrédients secs
avec une tasse à mesurer

Mesurer des ingrédients secs
avec une cuillère à mesurer

Mesurer des
ingrédients humides

Mesurer des
ingrédients liquides

TECHNIQUES POUR COUPER

Couper avec un couteau

Râper

Couper des fines
herbes aux ciseaux

Éplucher un légume long
avec un économe

TECHNIQUES POUR MÉLANGER

Mélanger avec une
cuillère en métal

Mélanger avec une
cuillère en bois

Battre au fouet

Racler avec une
spatule (Maryse)

TECHNIQUES DE BASE POUR PRÉPARER LES ALIMENTS

Tartiner une garniture

Laver les aliments

Garnir et rouler une tortilla

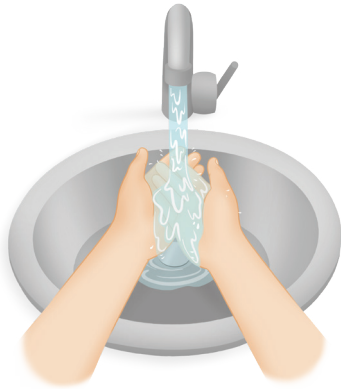
Casser un œuf

Portionner une préparation

Faire glisser des aliments
coupés dans un bol

Presser un agrume

Les illustrations des techniques culinaires présentées dans ce document sont issues d'un partenariat entre le Centre de services scolaire de Montréal, Les Ateliers cinq épices et les Producteurs laitiers du Canada.



Mouiller les mains avec de l'eau tiède.



Ajouter du savon.



Frotter les paumes des mains ensemble.



Frotter entre les doigts.



Frotter le bout des doigts et les ongles.



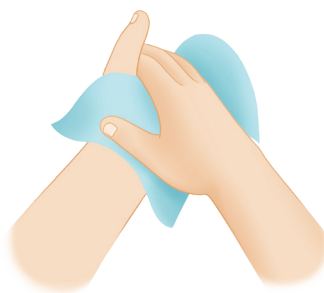
Frotter le dessus des mains.



Frotter les pouces.



Bien rincer à l'eau tiède.



Assécher les mains avec un papier.



Avec le même papier, fermer le robinet.

Mesurer des ingrédients secs avec une tasse à mesurer

1

À l'aide d'une cuillère, remplir la tasse à mesurer appropriée jusqu'à ce que l'ingrédient dépasse du rebord. Attention de ne pas presser le dessus de l'ingrédient avec la cuillère.



2

Utiliser le dos d'un couteau de table pour égaliser l'ingrédient dans la tasse à mesurer.



3

L'ingrédient sera alors bien égalisé et la mesure sera exacte.



4

Voici à quoi devrait ressembler une tasse remplie correctement.



Mesurer des ingrédients secs avec une cuillère à mesurer

1

Plonger la cuillère à mesurer appropriée dans l'ingrédient sec pour la remplir. L'ingrédient sec doit dépasser du rebord.



2

Utiliser le dos d'un couteau de table pour égaliser l'ingrédient dans la cuillère à mesurer.



3

L'ingrédient sera alors bien égalisé et la mesure sera exacte.



4

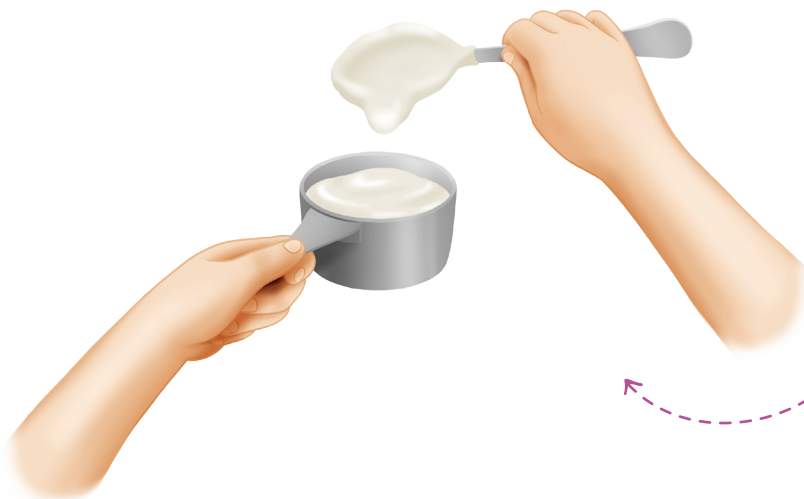
Voici à quoi devrait ressembler une cuillère remplie correctement.



Mesurer des ingrédients humides

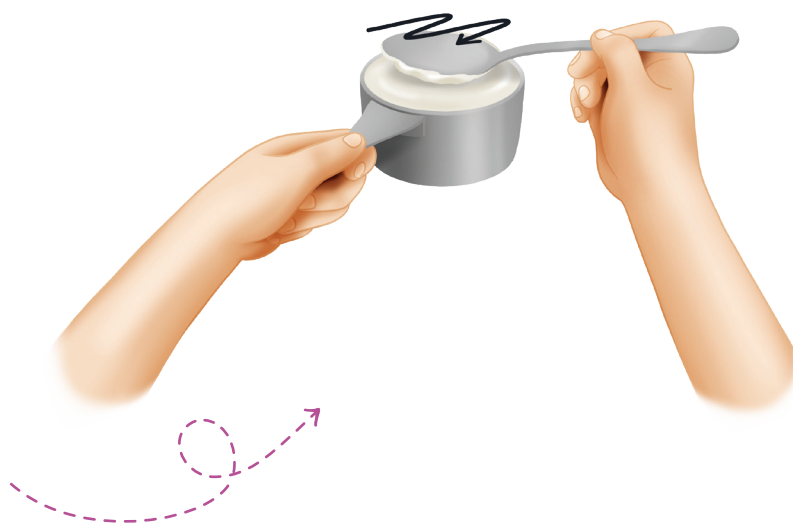
1

À l'aide d'une cuillère, remplir la tasse à mesurer appropriée jusqu'au rebord.



2

Utiliser le dos de la cuillère pour égaliser l'ingrédient dans la tasse à mesurer.



3

La tasse sera alors remplie correctement.



4

Voici à quoi devrait ressembler une tasse remplie correctement.



Mesurer des ingrédients liquides



1

Mettre les yeux vis-à-vis de la tasse à mesurer pour bien voir la mesure souhaitée et la pointer avec son doigt pour la repérer.

2

Verser le liquide dans la tasse à mesurer jusqu'à ce qu'il atteigne la mesure souhaitée.



3

La tasse sera alors remplie correctement.

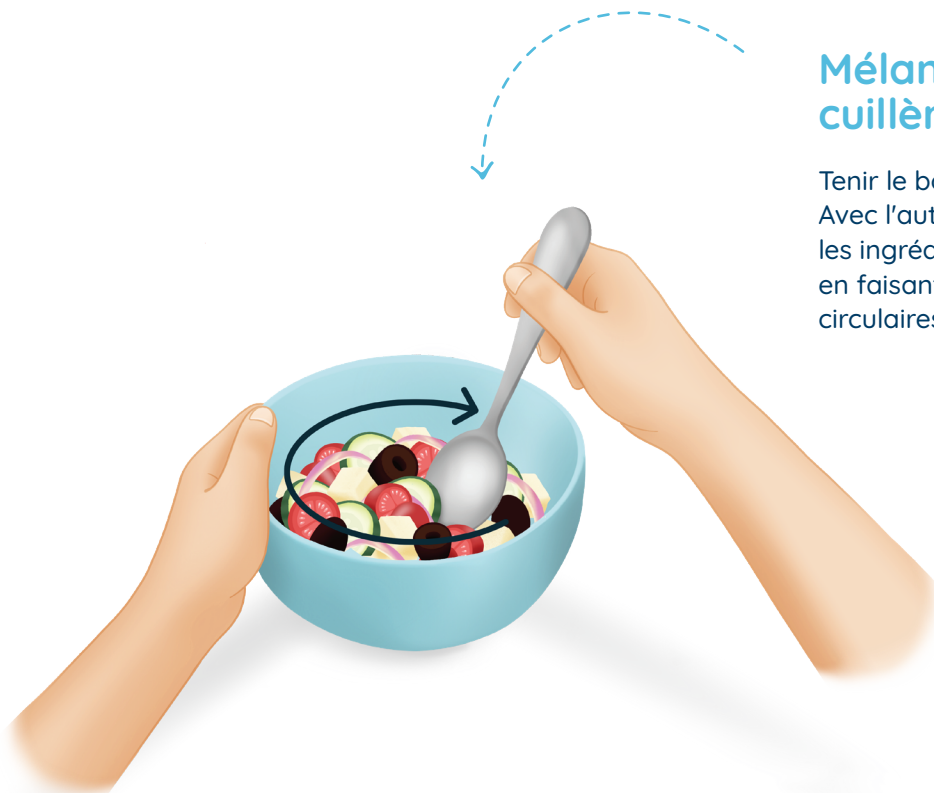
4

Voici à quoi devrait ressembler une tasse remplie correctement.



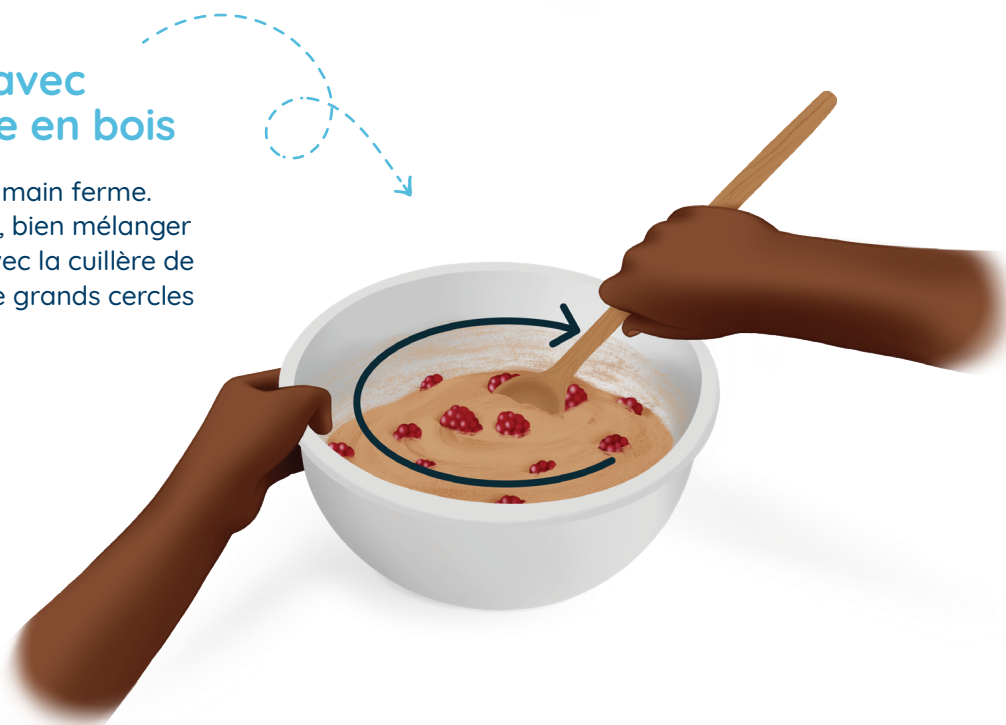
Mélanger avec une cuillère en métal

Tenir le bol d'une main ferme. Avec l'autre main, bien mélanger les ingrédients avec la cuillère en faisant des mouvements circulaires dans le bol.



Mélanger avec une cuillère en bois

Tenir le bol d'une main ferme. Avec l'autre main, bien mélanger les ingrédients avec la cuillère de bois en faisant de grands cercles dans le bol.





Battre au fouet

1

Mettre le bol à plat sur une surface et le tenir d'une main ferme. Avec l'autre main, mélanger l'ingrédient ou la préparation en effectuant un léger mouvement de va-et-vient avec le fouet.

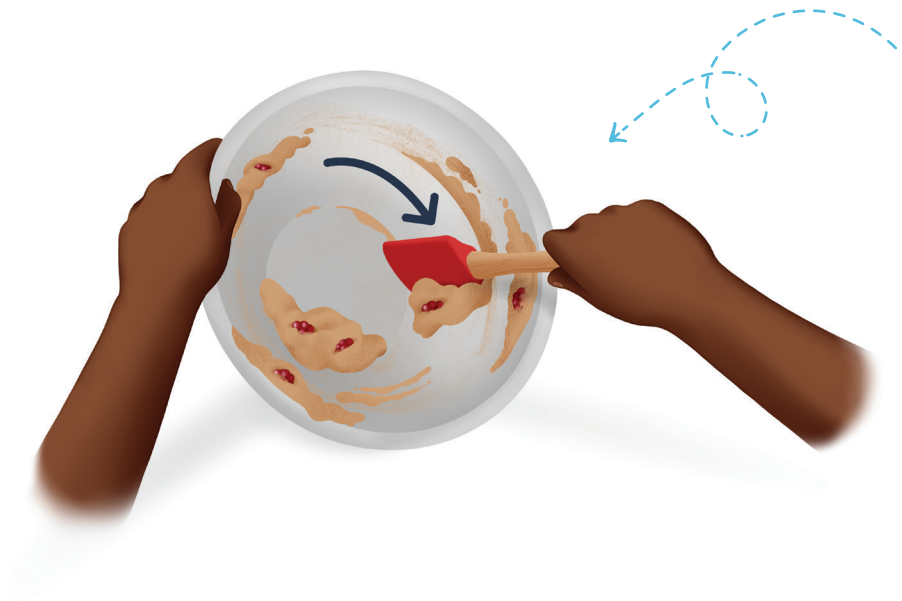
2

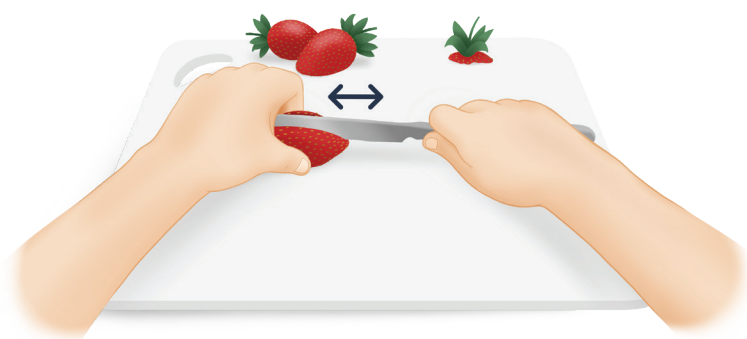
Pencher légèrement le bol et le tenir d'une main ferme. Avec l'autre main, fouetter l'aliment ou la préparation plus rapidement en réalisant des cercles dans le bol jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.



Racler avec une spatule (Maryse)

Pencher légèrement le bol et le tenir d'une main ferme. Avec l'autre main, gratter la paroi intérieure du bol avec la spatule (Maryse).



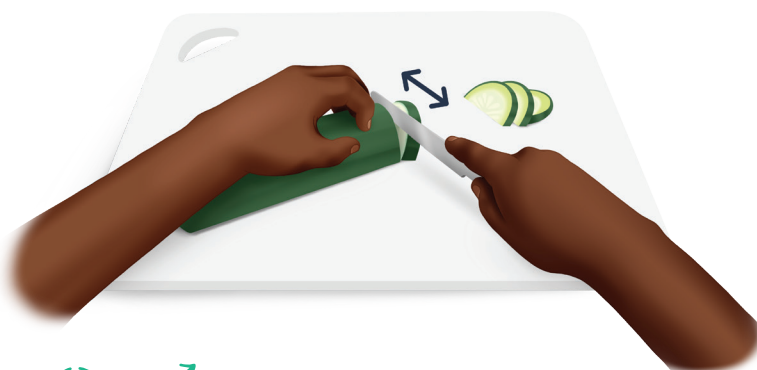


Couper avec un couteau Technique A

D'une main, stabiliser l'aliment et le tenir en plaçant le pouce d'un côté et les autres doigts de l'autre, de façon à former un pont par-dessus l'aliment. Avec l'autre main, faire un mouvement de va-et-vient sur l'aliment avec le couteau.

Couper avec un couteau Technique B

D'une main, stabiliser l'aliment en repliant les doigts jusqu'à ce qu'ils forment un C ou de façon à imiter la patte d'un animal sortant ses griffes. Avec l'autre main, couper l'aliment en effectuant des mouvements de va-et-vient avec le couteau, telle une scie.



Râper

Tenir la râpe d'une main ferme. Avec l'autre main, prendre l'aliment à râper, l'appuyer sur le haut de la râpe et le faire glisser vers le bas en maintenant une pression. Ramener l'aliment en haut et répéter le mouvement. Arrêter lorsque les doigts se trouvent près de la râpe.



Couper des fines herbes aux ciseaux (ciseler)

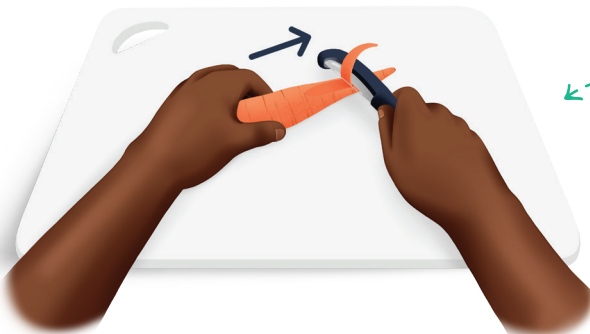
Technique A

Au-dessus d'un petit bol, tenir un bouquet de fines herbes fraîches d'une main. Avec l'autre main, couper les herbes en morceaux de la taille souhaitée avec les ciseaux.

Couper des fines herbes aux ciseaux (ciseler)

Technique B

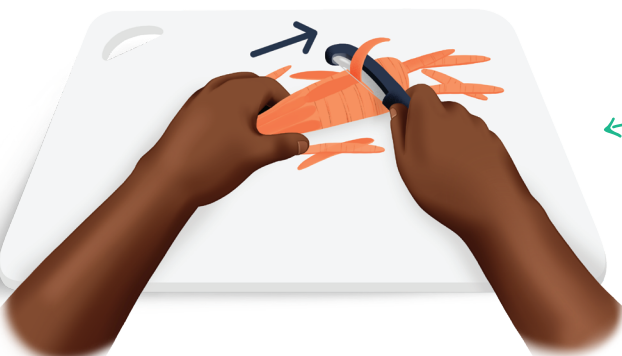
Déposer un bouquet de fines herbes fraîches dans le fond d'un petit verre et le tenir d'une main ferme. Avec l'autre main, couper les herbes en morceaux de la taille souhaitée avec les ciseaux, en plaçant les lames vers le fond du verre.



Éplucher un légume long avec un économe

1

À plat sur une planche à découper, tenir le légume d'une main ferme. Avec l'autre main, tenir l'économe et déposer la lame au centre du légume, puis la faire glisser afin de retirer un ruban de pelure. Répéter le mouvement jusqu'à ce que la première moitié du légume soit épluchée.



2

Tourner le légume. Répéter les instructions de l'étape 1 afin d'éplucher l'autre moitié.

Tartiner une garniture

D'une main, tenir fermement la tortilla. Avec l'autre main, prendre de la garniture avec la lame d'un couteau de table, puis la déposer à l'une des extrémités de la tortilla. En l'inclinant légèrement, glisser la lame du couteau sur la tortilla afin d'étendre la garniture. Répéter le mouvement jusqu'à ce que la tortilla soit bien tartinée. Cette technique peut aussi être utilisée pour tartiner un autre pain plat ou une tranche de pain.



Laver les aliments

Sous l'eau du robinet, rincer le fruit ou le légume en le frottant avec les doigts sur toute sa surface.



Garnir et rouler une tortilla

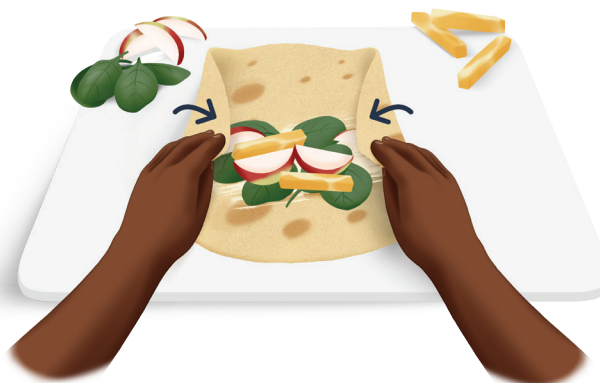


1

Placer la garniture à l'horizontale, sur la demie inférieure de la tortilla.

2

Plier les rebords vers le centre. Les rebords doivent couvrir la garniture sans toutefois se toucher. Tenir les côtés repliés avec les mains.



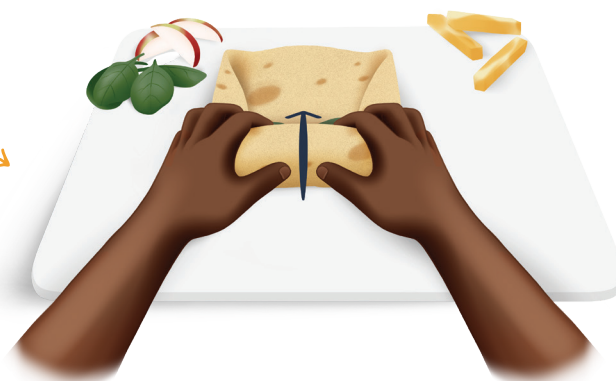
3

Rabattre le bas de la tortilla par-dessus la garniture et les deux côtés déjà pliés. Bien tenir avec les mains.



4

À partir du bas, rouler la tortilla jusqu'en haut en comprimant la garniture dans le rouleau.



Casser un œuf

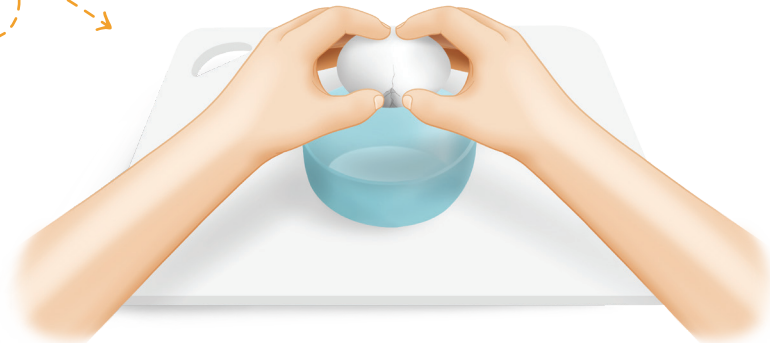


1

S'installer sur une surface plane et propre. Tenir l'œuf d'une main et le frapper doucement, mais fermement, sur la surface pour qu'il craque.

2

Au-dessus d'un petit bol, enfoncer légèrement les pouces dans la craquelure de l'œuf.



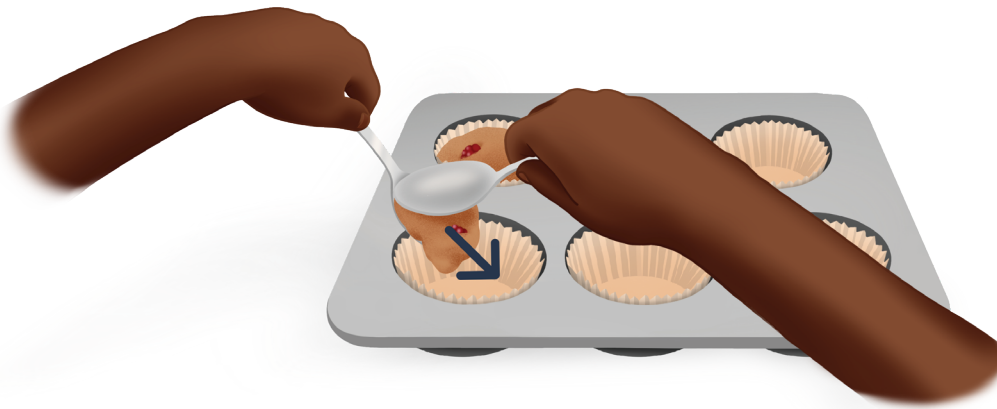
3

Avec les pouces, tirer les deux moitiés de la coquille vers l'extérieur de façon à la séparer en deux morceaux. Laisser tomber l'œuf dans le bol.



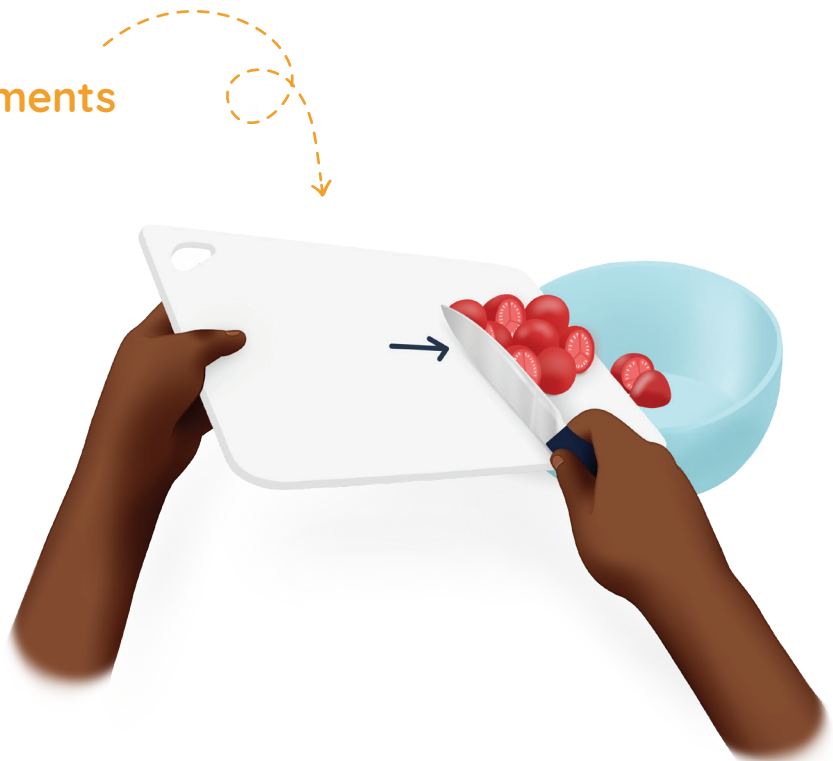
Portionner une préparation

Tenir une cuillère de métal dans chaque main. Remplir l'une des deux cuillères de la préparation. Avec le dos de l'autre cuillère, faire glisser la préparation dans un moule à muffin ou sur une plaque à biscuits.



Faire glisser des aliments coupés dans un bol

Tenir une extrémité de la planche à découper d'une main ferme et la soulever au-dessus d'un bol. Avec l'autre main, faire glisser les morceaux dans le bol à l'aide du dos de la lame du couteau.



Presser un agrume

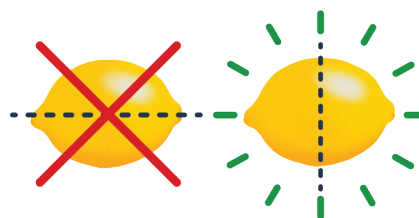


1

Tenir le bout de l'agrumes d'une main ferme. Avec l'autre main, couper l'agrumes en effectuant des mouvements de va-et-vient, telle une scie, avec le couteau d'office.

2

Voici comment couper l'agrumes correctement : au centre, sur le sens de la largeur.



3

Tenir le presse-agrumes d'une main ferme. Avec l'autre main, appuyer le centre d'une demi-agrumes sur le presse-agrumes.

4

Presser l'agrumes vers le bas et serrer les côtés avec les doigts et la paume de la main. Tout en continuant de presser et de serrer, faire un mouvement rotatif de gauche à droite, puis de droite à gauche. Répéter ce mouvement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus dans l'agrumes.

