

La Normandie Gourmande

conseils du chef

Bien Cuisiner



Pour cuisiner comme un chef, lis ces conseils !

- Avant de commencer, **lave-toi les mains** et **mets un tablier**. Si tu as de longs cheveux, attache-les ou cache-les sous une toque.
- **Prépare les ustensiles** dont tu as besoin et tous les ingrédients nécessaires à ta recette. Un compagnon indispensable : le rouleau essuie-tout, pour réparer toutes les petites maladresses !
- N'oublie pas de vérifier la **date limite de consommation** de tes ingrédients ainsi que la **fraîcheur** de tes produits.
- **Attention de ne pas te couper avec le couteau** : demande plutôt de l'aide. Et ne manipule pas seul les ustensiles et matériels de cuisson (plaques, four...).

→ Lorsque ton plat est prêt, n'hésite pas à le **décorer** ou à le **présenter joliment**. C'est la **petite « touche » finale**. Fais marcher ton imagination !

→ Ta recette est terminée ? Ton travail n'est pas fini : avant de goûter à ton plat, tu dois **laver** et **ranger** tout ce que tu as utilisé, **cela fait aussi partie de la fête...**

→ **À présent, à table !** Bien cuisiner, c'est s'alimenter pour faire le plein d'énergie, être en bonne santé et passer de bons moments en famille !

→ Après le repas, n'oublie pas de te **laver les mains** et de te **brosser les dents**.

