

## CUISINER À PETIT PRIX (8 heures – 4 semaines)

"Cuisiner à petits prix" sera sans doute le cours le plus utile pour celles et ceux qui veulent diminuer leurs factures d'épicerie tout en bonifiant leur régime alimentaire : en remplaçant certains aliments coûteux (principalement viandes et poissons) par d'autres tout aussi goûteux mais moins dispendieux, alliant ainsi l'excellence et le plaisir culinaire.

Ce cours permettra au participant de développer sa confiance, de transformer ses expériences de cuisine en moments créatifs et de maîtriser plusieurs recettes qui vont lui faire économiser temps et argent.

### Objectifs

- Rendre accessible une cuisine saine et variée au quotidien!
- Apprendre à se nourrir sainement tout en choisissant des aliments moins coûteux.

### Contenu

Ce cours est donné en 8 heures à raison de 2 heures par cours, sur 4 soirs.

Les participants y découvriront différentes techniques et méthodes de cuisson ainsi que de nouveaux aliments

- Le participant aura l'occasion de démystifier les méthodes de conservation des aliments
- La gestion des stocks (garde-manger, réfrigérateur, congélateur)
- Se familiariser avec les divers ustensiles et termes culinaires tout en cuisinant un plat qu'il pourra ensuite déguster chez soi.

Une sélection ingénieuse de recettes a été soigneusement concoctée afin de mettre en valeur le savoir-faire acquis. Un incontournable pour une cuisine saine, réussie et variée, et ce, en un tour de main !

Les participants adopteront de bonnes habitudes de salubrité alimentaire et cultiveront leur initiative tout en améliorant leur dextérité, leur confiance et leur autonomie en cuisine. Un document contenant toutes les recettes préparées lors des cours leur sera remis afin qu'ils puissent reproduire leurs exploits culinaires à la maison.

## Critère d'admission

- Aucun

## Matériel requis

- Aucun