Liste de contrôle Fondamentaux de la cuisine

# Préparez-vous

[ ]  Lire la recette, préchauffer

[ ]  Rassembler les ingrédients et le matériel de cuisson

[ ]  Préparer tous les ingrédients selon la recette

# Sécurité

[ ]  Placer les poignées des instruments de cuisson de manière à éviter les accidents

[ ]  Placer un tapis de tiroir ou un torchon humide sous les planches à découper pour éviter tout glissement

[ ]  Laver les objets immédiatement lorsqu’ils ont été en contact avec de la viande crue pour éviter tout risque de contamination

# Hygiène

[ ]  Garder un torchon à portée de main pour essuyer

[ ]  Nettoyer les planches à découper au fur et à mesure

[ ]  Garder une poubelle ou autre à proximité

# Apprendre les savoir-faire essentiels en cuisine

|  |  |
| --- | --- |
| [ ]  Émincer un oignon[ ]  Cuire un œuf dur ou mollet[ ]  Pocher un œuf[ ]  Faire cuire des pâtes et du riz[ ]  Faire fondre du chocolat[ ]  Préparer des œufs brouillés ou en omelette[ ]  Faire cuire des pommes de terre[ ]  Farcir et faire rôtir la volaille[ ]  Préparer une sauce[ ]  Préparer un bouillon[ ]  Séparer le jaune d’œuf du blanc[ ]  Pétrir | [ ]  Presser et émincer l’ail[ ]  Préparer des poivrons[ ]  Faire dorer la viande[ ]  Réussir la cuisson d’un steak[ ]  Préparer une vinaigrette[ ]  Préparer une pâte[ ]  Incorporer la farine au beurre[ ]  Recouvrir un moule à gâteau[ ]  Préparer une sauce tomate[ ]  Dénoyauter un avocat[ ]  Fouetter de la crème[ ]  Découper une orange |

# Méthodes de cuisine clés

|  |  |
| --- | --- |
| [ ]  Braiser[ ]  Rôtir[ ]  Cuire à l’eau[ ]  Cuire au four[ ]  Faire dorer | [ ]  Saisir[ ]  Griller[ ]  Faire frire[ ]  Cuire dans du jus[ ]  Faire cuire au gril |