

Mesurer des ingrédients secs

Measuring dry ingredients

Avec une tasse à mesurer
With a measuring cup



Avec une cuillère à mesurer
With a measuring spoon



Mesurer des ingrédients liquides
avec une tasse à mesurer

Measuring liquid ingredients
with a measuring cup



TECHNIQUES

**Mesurer des ingrédients humides
avec une tasse à mesurer**

**Measuring wet ingredients
with a measuring cup**

1



2



CULINAIRES

Râper
Grating



Lentement !
Slowly!

Racler avec
une spatule
Scraping with
a spatula

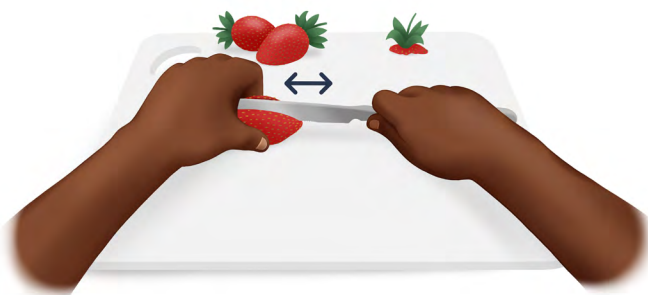


MY CULINARY

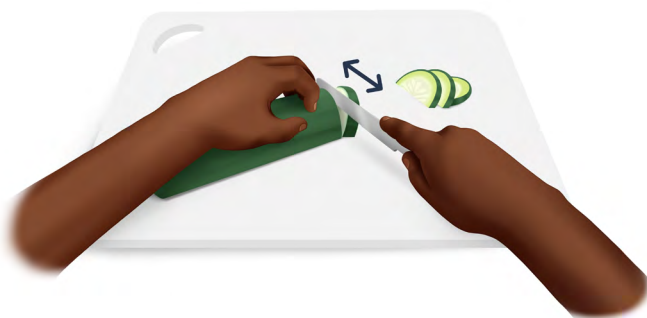
Couper avec un couteau

Cutting with a knife

Technique A
Skill A



Technique B
Skill B



SKILLS



Teach
Nutrition

Couper des fines herbes avec des ciseaux (ciseler)

Chopping herbs

Technique A

Skill A



Technique B

Skill B



portail.tremplinsante.ca

info@tremplinsante.ca

info@gopowerup.ca