

Guide de participation



1. PLANIFIER UNE JOURNÉE DE CUISSON

- ❖ Tout le groupe **doit** cuisiner les mêmes recettes.
- ❖ Votre menu planifié **doit** inclure :
 - ✓ Une soupe, un potage, une entrée ou une salade;
 - ✓ 1 à 2 repas principaux;
 - ✓ Un dessert ou une collation-santé (vous pouvez remplacer la soupe/entrée par une collation santé en plus d'un dessert).
- ❖ Lors de vos achats, conservez toutes les factures afin de calculer le coût par portion et de vous faire rembourser par les autres membres du groupe.
- ❖ Si vous ne pouvez pas être présent lors de la journée de cuisson, il est important d'aviser les autres membres du groupe le plus rapidement possible afin d'éviter les achats inutiles ou qu'il manque des ingrédients pour la cuisson.

Vous devez nous contacter au moins deux semaines à l'avance pour :

- ✓ Réserver la date de votre journée (obligatoire). *Notez que c'est l'animatrice qui effectuera la location de salle auprès de la municipalité une fois votre date choisie ;*
- ✓ Obtenir l'aide de l'animatrice communautaire pour planifier votre menu;
- ✓ Nous informer des recettes que vous prévoyez cuisiner afin de nous assurer que tous les ingrédients du fonds de base sont disponibles (obligatoire).



2. LA JOURNÉE DE CUISSON

- ❖ Priorisez les étapes de la préparation des recettes qui sont les plus urgentes à débiter.
- ❖ Planifiez l'ordre de cuisson des recettes.
- ❖ Respectez l'horaire de l'atelier.
- ❖ Voyez à ce que la division des portions se fasse de façon juste et équitable (selon votre cellule familiale).
- ❖ Assurez-vous que les lieux restent propres, pendant et après la cuisson (remplir la feuille de tâches).
- ❖ Remplissez le document « Planification et calcul des portions » et remettez-le à l'animatrice communautaire.
- ❖ **Par mesure de sécurité**, il est interdit de faire de la friture lors de vos journées de cuisine.

3. À NE PAS OUBLIER LORS DE LA CUISSON

- ❖ Votre tablier;
- ❖ Des souliers fermés (*obligatoire*);
- ❖ Votre filet, fichu ou chapeau propre pour couvrir les cheveux;
- ❖ Vos linges à vaisselle, lavettes et mitaines pour le four;
- ❖ Des contenants de plastique, bocaux ou sacs à congélation pour apporter vos repas;
- ❖ Une grosse boîte pour apporter tous vos plats;
- ❖ Votre couteau préféré (si vous le souhaitez).



4. RÈGLES ET CONSIGNES LORS DE LA CUISSON

- ❖ Portez un filet sur vos cheveux et un tablier;
- ❖ Enlevez tous vos bijoux;
- ❖ Lavez vos mains :
 - ✓ Avant la séance de cuisine;
 - ✓ Après avoir manipulé de la viande;
 - ✓ Après avoir utilisé la salle de bain, vous être mouché, etc.
- ❖ Ne remettez jamais dans un plat la cuillère avec laquelle vous avez goûté;
- ❖ Mettez au frigo les aliments qui doivent être conservés au frais (viande, mayonnaise, lait, œufs, etc.) afin d'éviter le gaspillage et la contamination.



5. TÂCHES MÉNAGÈRES POUR L'ENTRETIEN DE LA CUISINE

- ❖ Assurez-vous que la vaisselle et les ustensiles qui ont servi soient propres (robot culinaire, mixette, planches à découper, etc.).
- ❖ Changez les sacs à poubelle.
- ❖ Nettoyez le dessus et l'intérieur des fours; changez le papier d'aluminium à l'intérieur, si nécessaire.
- ❖ Nettoyez la poignée et les tablettes du frigo ainsi que le micro-ondes.
- ❖ Laissez les éviers propres ainsi que les tables, les dessus de comptoirs et les portes d'armoires.
- ❖ Passez le balai et lavez le plancher après la cuisson.

Note : À chaque rencontre de cuisine, les participants s'entendent pour se partager les tâches ménagères. N'oubliez pas de mettre vos initiales sur la grille de tâches située à l'endo de la fiche « Planification et clacul des portions » avant de remettre la fiche à l'animatrice communautaire.



53, rue Angus sud
East Angus (Québec) J0B 2R0
(819) 832-1176

info@cchsf.ca

www.facebook.com/cuisinescollectiveshsf

6. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

- ❖ De la personne-ressource :
 - ✓ Contacter l'animatrice afin de réserver les journées de cuisson.
 - ✓ Envoyer à l'animatrice communautaire les recettes que vous prévoyez cuisiner au moins une semaine à l'avance.
 - ✓ Aviser l'animatrice communautaire s'il y a un outil brisé afin qu'il soit remplacé.
- ❖ Des membres du groupe :
 - ✓ Respecter les règles de fonctionnement.
 - ✓ Veiller à la propreté des lieux et participer aux tâches ménagères.
 - ✓ Compléter le document « Planification et calcul des portions ».
 - ✓ Demander l'aide lors de situation difficile à gérer.



7. NOMS DES PERSONNES QUI FORMENT MON GROUPE DE CUISSON

Responsable : _____

Téléphone : _____

Participant/e : _____

Téléphone : _____