

COMMENT FABRIQUER LE ZINE BMBM

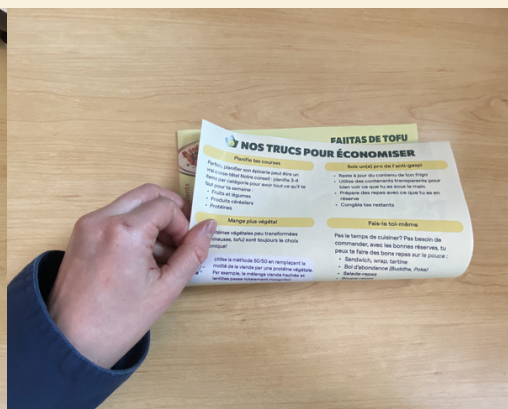
Imprimer le
document sur un
papier format
Ledger (11 x 17 po)
en recto-verso sur
le côté court.



Pli 1

Pli 2

Pli 3



Voilà !



S'ÉQUIPER EN CUISINE



LA BASE

- ☐ Planche à découper (bambou ou bois)
- ☐ Couteau de chef (gros couteau)
- ☐ Couteau d'office (petit couteau)
- ☐ Cuillère en bois
- ☐ Économe (épluche-légumes)
- ☐ Spatule
- ☐ Ouvre-boîte
- ☐ Bol à mélanger (cul-de-poule)
- ☐ Plaque de cuisson
- ☐ Poêle (inox ou fonte)
- ☐ Casserole / Chaudron
- ☐ Passoire
- ☐ Contenants hermétiques en verre



L'INTERMÉDIAIRE

- ☐ Tasses et cuillères à mesurer
- ☐ Plat en verre allant au four (de type Pyrex)
- ☐ Bouilloire
- ☐ Râpe
- ☐ Fouet
- ☐ Ciseaux de cuisine
- ☐ Bocaux en verre (de type Mason)



L'AVANCÉ

- ☐ Râpe fine (microplane)
- ☐ Louche
- ☐ Cuillères à salade
- ☐ Pincettes
- ☐ Essoreuse à salade
- ☐ Moules à muffin



zoom sur

LES POÊLES

Bien que pratiques, les poêles anti-adhésives posent des problèmes pour la santé, l'environnement et le portefeuille :

→ Leur revêtement est composé de PFAS*, surnommés « polluants éternels » car ces molécules ne se dégradent pratiquement pas dans le corps ou la nature. Sous l'effet de l'usure et de la chaleur, ces substances toxiques migrent directement dans la nourriture.

→ Ces poêles ont une courte durée de vie (généralement de 2 à 3 ans), ce qui en fait un choix dispendieux à long terme et contribue à la pollution environnementale lorsqu'elles sont jetées.



Pour bien savoir comment utiliser une poêle en inox ou en fonte, c'est par ici :



On propose 2 alternatives accessibles qui durent toute une vie (et parfois même plus). Quand on sait bien en prendre soin, ces poêles sont autant performantes que celles anti-adhésives.

- LA POÊLE EN ACIER INOXYDABLE
- LA POÊLE EN FONTE

zoom sur

LES PETITS ÉLECTROMÉNAGERS

Avec les listes du guide, on peut cuisiner pratiquement tout type de repas. Cela dit, par manque d'espace ou par envie de simplicité, certains petits électroménagers peuvent vraiment te faciliter la vie.

En voici quelques-uns :

→ FRITEUSE À AIR CHAUD	Simple d'utilisation et s'adapte aux petits espaces. Permet d'obtenir un résultat croustillant à l'extérieur en utilisant très peu ou pas d'huile.
→ CUISEUSE À RIZ	Cuit parfaitement tous les grains (riz, quinoa, orge, seigle, etc.), de façon automatique et sans surveillance.
→ MIJOTEUSE	On y met les ingrédients le matin, et le soir en rentrant de l'école on a un repas tout prêt tout chaud.
→ FOUR MICRO-ONDE	Permet de cuire, décongeler ou réchauffer une panoplie d'aliments
→ MIXEUR/ROBOT	Permettent de hacher, mixer, réduire en purée ou émulsionner les ingrédients en un rien de temps
→ MINI-FOUR	Permet de cuire, griller ou réchauffer rapidement des petites portions sans encombrer la cuisine ni consommer autant d'énergie qu'un four.

*Substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées



GUIDE PRATIQUE POUR

S'ÉQUIPER EN CUISINE

par Équiterre

BIEN MANGER, BON MARCHÉ

C'EST PARTI!

Acheter de l'équipement de cuisine est un vrai investissement. Préparer ses propres repas permet d'acheter des ingrédients de base, bien moins chers (et meilleurs pour la santé) que les plats cuisinés ou le prêt-à-manger.

Avant d'acheter du matériel neuf, pense au usagé !
Voici quelques options :

- Friperies
- Réseaux sociaux (Marketplace, groupes d'échanges)
- Famille et amis (on a souvent des doublons!)

On part d'où ?

En résidence étudiante, en colocation ou en appartement solo, tes besoins en matériel de cuisine ne seront pas les mêmes. Pour t'aider à faire le tri entre ce que tu as déjà et ce dont tu as vraiment besoin, on a divisé notre guide en 3 catégories :

- 1. LA BASE** : pour l'essentiel
- 2. L'INTERMÉDIAIRE** :
- 3. L'AVANCÉ** : pour aller plus loin



BIEN MANGER, BON MARCHÉ

Pour retrouver tous nos contenus bonbon, nos recettes et nos astuces, rejoins-nous :



et notre site web!



sur notre compte Instagram



Avec le soutien financier de :

