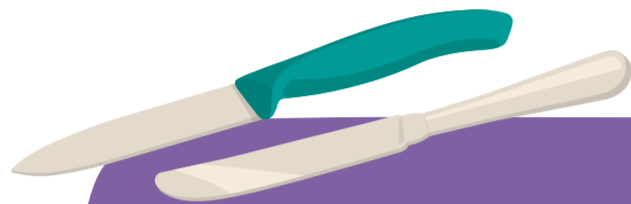


# L'abc des petits cuistots



## COUPER LES ALIMENTS COMME UN CHEF

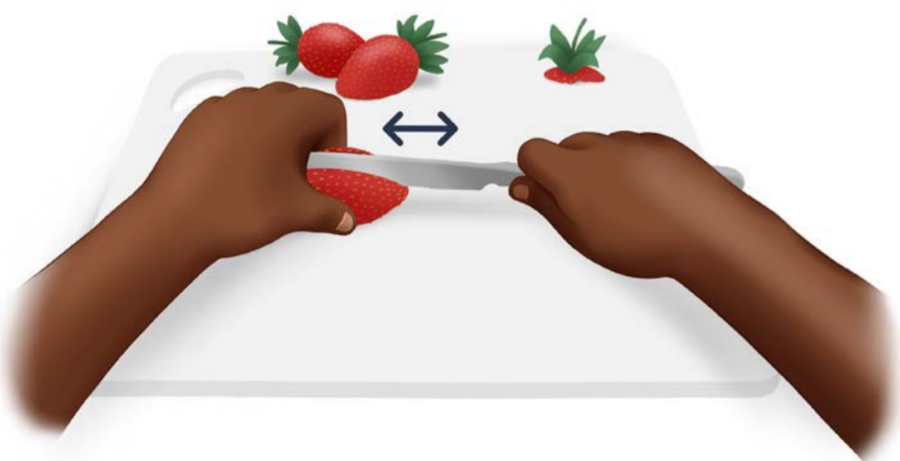
Quelle technique devrais-tu utiliser pour couper les aliments de façon efficace et sécuritaire?  
Explorons-en quelques-unes!



Utilise un couteau de table pour les aliments tendres comme le fromage, ou un couteau d'office pour les aliments plus fermes comme la carotte.



Pour les plus expérimentés, le couteau de chef peut également être utilisé.



### Couper avec la technique du « tunnel »

Stabiliser l'aliment et le maintenir en plaçant le pouce d'un côté et l'index de l'autre côté, de façon à former un petit tunnel avec ses doigts. Tenir le couteau de l'autre main et diriger la lame du couteau au centre du tunnel. Couper l'aliment en faisant un mouvement de va-et-vient avec le couteau, comme avec une scie.

### Couper avec la technique de la « patte de chat »

Stabiliser l'aliment d'une main en repliant les doigts jusqu'à ce qu'ils forment un C ou ressemblent à une patte de chat sortant les griffes. Tenir le couteau de l'autre main et placer la lame tout près des doigts, sur l'aliment à couper, tel qu'illustré. Couper en faisant un mouvement de va-et-vient avec le couteau, comme avec une scie.

