

HANDOUT POUR LE PARTICIPANT : Cuisiner. Notions de base

1. Décision sur le repas à préparer selon les préférences de l'individu



2. Trouver la recette dans un manuel de cuisine ou en ligne/vidéo



3. Évaluer les produits nécessaires à la préparation du repas spécifique (liste)



4. Choisissez le supermarché le plus proche où acheter les produits de la liste.



5. Se rendre au magasin seul ou avec quelqu'un d'autre



6. Se familiariser avec la variété des produits dans un supermarché



7. Communiquer avec le vendeur du supermarché, si nécessaire, pour trouver un produit.



8. Payer les courses et rentrer à la maison



9. Ranger les provisions dans le réfrigérateur ou les placards



10. Commencer à préparer le repas en suivant les instructions de la recette



11. Évaluer le résultat

