

LES DÉFIS #CHEFTOUSKI

Rends-toi sur le **ChefTouski.com** pour les relever

Chez ChefTouski.com, **nous sommes convaincus que la cuisine peut être à la fois économique, savoureuse et respectueuse de la planète.** C'est pourquoi nous avons créé une série de défis culinaires à relever (4 cartons différents à découvrir). Nous avons hâte de te voir relever ces défis tout en partageant tes expériences avec ta communauté, afin que tous en bénéficient directement et indirectement!

Es-tu prêt(e) à relever ces défis culinaires au service de la planète? **C'est parti pour les défis de ChefTouski!**



LE DÉFI VIDE-FRIGO

Choisis quelques ingrédients dans ton frigo, ton garde-manger et/ou ton congélateur qui doivent être mangés rapidement et utilise l'outil **vide-frigo** de ChefTouski. Il te créera une recette sur mesure en fonction de ce que tu lui demandes d'utiliser!

Psst! N'hésite pas à utiliser **un moment de la journée** au besoin.



LE DÉFI BOISSON SANTÉ

Tristement, les fruits et légumes représentent à eux seuls 45% des aliments jetés. Tous ensemble, nous pouvons améliorer cette statistique! Utilise l'outil **discuter avec ChefTouski** pour préparer une boisson santé. **C'est le temps d'utiliser des fruits ou des légumes moches** (et même d'utiliser les bananes qui traînent dans le congélateur)!

Exemple : Peux-tu élaborer une recette de boisson santé avec ... (fruits et légumes sélectionnés).

Bonus : Tu peux aussi utiliser les applications FlashFood et FoodHero pour acheter des fruits et des légumes de façon ultra économique!



DÉFI CUISINE DU MONDE

Prépare à l'aide du **vide-frigo**, un plat aux saveurs exotiques en utilisant des ingrédients que tu as déjà à la maison. Va dans la section création avancée et choisis ta **cuisine du monde** préférée!

Truc! Si ton type de cuisine préférée ne s'y trouve pas, n'hésites pas à demander ta question directement à ChefTouski **avec l'outil discuter**.



LE DÉFI DU RESTE DE LA VEILLE

Par exemple, si tu as un reste de riz ou encore un poulet cuit de la veille, utilise l'outil **chef virtuel** pour lui demander l'élaboration d'une recette pour utiliser les restes. Profites-en pour ajouter quelques ingrédients que tu dois manger avant qu'il ne soit trop tard!

Truc! N'oublie pas de lui préciser que ce sont des restes! Il ajustera sa recette en conséquence.

ChefTouski te crée une recette pour utiliser un reste, **ça évite de toujours manger ton reste de la même manière**, que ce soit ennuyeux et **que tu finisses par le jeter!**



Anti-gaspille | Économique | Sauver du temps | Créatif

LE PRATICO-PRATIQUE

Réduire le **gaspillage** alimentaire et économiser

LE SAVAIS-TU?

Les **familles canadiennes gaspillent** l'équivalent d'un sac de nourriture chaque semaine. Cela représente environ **1 352 \$ par foyer, par année**, alors que la plupart des consommateurs sous-estiment l'impact financier sur leur propre portefeuille qu'ils pourraient réaliser en réduisant leur gaspillage alimentaire.

Il est aussi important de se rappeler que le gaspillage alimentaire ne coûte pas seulement de l'argent. Il **contribue également à 10% des émissions mondiales de gaz à effet de serre et 61% de ce gaspillage se produit chez les consommateurs eux-mêmes.**

Source : Recyc-Québec

Une perte financière qui peut être évitée!

Nous sommes ravis de vous présenter **ChefTouski**, un outil de cuisine révolutionnaire! Le premier **chef virtuel issu de l'intelligence artificielle** est prêt à vous épater avec ses capacités incroyables.

**ChefTouski**

