

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 ÉCONOMIE ULTIME

Choisis seulement 3 ingrédients que tu as déjà à la maison et utilise l'outil **vide-frigo** pour t'aider à préparer un repas sous sa forme **la plus simple**, savoureuse et efficace.

Astuce : Tu peux toujours utiliser le bouton générer une autre recette.

Bonus : Utilise les applications comme FoodHero et FlashFood qui te permettent d'acheter des items à rabais et demande à ChefTouski une ou des recettes avec ces achats.



LE DÉFI ZÉRO DÉCHET

Avec l'aide de l'outil **chef virtuel**, demande-lui de t'élaborer une recette en lui mentionnant l'objectif zéro déchet.

Truc! Si tu n'as pas d'idées, demandes-en à ChefTouski! Il te dressera une **liste d'idées** de recettes zéro déchet. Ensuite, il faut simplement lui demander les détails d'un élément de la liste.

Tu vas utiliser ChefTouski de manière extrêmement créative. **Tu verras comment notre chef virtuel peut changer tes habitudes!**



PETIT DÉJEUNER TOUT CE QUI RESTE (TOUSKI)

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée et le dimanche matin est souvent l'occasion parfaite pour passer un petit moment à cuisiner.

Profitez-en pour utiliser vos touski du frigo et du congélateur avec l'aide de l'outil **vide-frigo**. Sélectionnez vos aliments et ChefTouski créera une recette pour votre petit déjeuner.



LE DÉFI ANTI-PET

Oui on va loin, mais on voulait justement te montrer à quel point ChefTouski a la réponse à plusieurs questions. À l'aide de l'outil **chef virtuel**, demande-lui si les choux-fleurs donnent des flatulences.

Demande-lui : Peux-tu m'élaborer une recette qui donnera peu de flatulences?

Tu verras que ses réponses sont intéressantes. Tu auras sans doute d'autres questions pour lui, qui te concernent plus directement. Que se soit en lien avec ce que tu cuisines ou ton alimentation.



Anti-gaspille | Économique | Sauver du temps | Créatif

L'ORIGINAL EN SPÉCIAL

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

