

# LES DÉFIS #CHEFTOUSKI

Rends-toi sur le [ChefTouski.com](https://www.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!**



## L'INCONNU

Choisis un légume ou un fruit qui t'est inconnu et que tu ne sais pas cuisiner. Provoque une découverte gustative! Utilise simplement l'outil **vide-frigo** pour obtenir des suggestions de recettes en utilisant cet ingrédient inconnu.

Astuce : Vous pouvez toujours poser votre question avec l'outil **chef virtuel** si vous ne savez pas comment l'éplucher, le cuisiner ou le faire cuire!



## LE DÉFI LIFE-TIME : MIEUX CONSERVER SES ALIMENTS

Prends un aliment au choix dans ton frigo et **demande un conseil à CT** pour savoir comment il est possible de le conserver plus longtemps.

Astuce! Dans ta question, **n'hésites pas à lui demander plus d'un conseil.** Tu seras surpris de savoir qu'il existe plusieurs possibilités de conservation.

Aussi, **si tu as déjà jeté des œufs, sache qu'il n'y a aucune raison de le faire!** AUCUNE! Tu peux aller lire notre article de blogue sur le sujet si cela t'intéresse.



## LE DÉFI MEAL-PREP

Demande à ChefTouski de t'aider à préparer une semaine de repas avec l'outil **chef virtuel**. Ne perds plus de temps à chercher des recettes sur les moteurs de recherche. Écris-lui quelques aliments que ta famille et toi, si applicable, aimeriez manger pour la semaine à venir. Laisse ChefTouski effectuer le travail de neurones!

Truc! **Voici une bonne manière de lui poser la question. Peux-tu m'élaborer 5 recettes pour la semaine prochaine en évitant le gaspillage ?** J'aimerais manger, du poulet, du bœuf, une salade-repas, des pâtes et du poisson.

Tu peux même lui spécifier les aliments à rabais que tu vas acheter ou encore les aliments du frigo ou du congélateur à utiliser.



## LE DÉFI FOND DU CONGÈLE

Option 1 : À l'aide du **vide-frigo**, prépare un repas en utilisant un aliment qui doit sortir de ton congélateur! Ajoutes-y 2 ou 3 ingrédients que tu as envie de manger ou qui **doivent être consommés rapidement**.

Option 2 : Tu peux aussi utiliser que des items congelés et dans l'outil **chef virtuel**, mentionne-lui que tes aliments sont congelés.



Anti-gaspille | Économique | Sauver du temps | Créatif

## LE ÉCONO-ÉCOLO

# 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**

