

# 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!**



## DÉFI PETIT BUDGET

Prépare un repas délicieux pour moins de 5\$ par personne, en utilisant des ingrédients simples et économiques. À l'aide de l'outil **chef virtuel**, demande à CT de t'élaborer une recette à petit budget.



Truc! Tu peux même lui préciser de ne pas dépasser un montant en dollars.



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



## DÉFI PRÉPARER UN REPAS EN FAMILLE

Prépare un repas en famille en impliquant tout le monde dans la préparation. Demande à tes enfants ou à ta famille de t'aider avec ChefTouski. Vous verrez qu'il est très facile d'utilisation.



Astuce! Avec l'outil **chef virtuel**, mentionnez-lui combien vous êtes pour le repas afin qu'il ajuste les recettes. Ex. : 2 adultes, 2 enfants.



## LE DÉFI TOSKI M'PLAIT

Lorsque tu utilises ChefTouski.com, il est possible de sauvegarder tes recettes en cliquant sur « ajoutez-les à **Touski m'plait** ». De plus, tu peux maintenant y ajouter la photo de cette recette et surtout la partager!



Psst! N'oublie pas que le tout premier but de ChefTouski est de faire économiser ses utilisateurs et surtout d'éviter le gaspillage alimentaire.



## LE DÉFI DANS L'FOND DU FRIGO

Tout en utilisant l'outil **vide-frigo**, regarde bien ce qui traîne (et qui n'a pas 1 an passé sa date de péremption) et utilise-le dans une recette. Cela peut-être une sauce, un condiment, une vinaigrette...



Astuce! Ce n'est pas parce que l'item que tu indiques ne se transforme pas en bouton que tu ne peux pas l'ajouter à ta liste. C'est magique! Ecris simplement ce que tu veux ajouter à la recette, ajoute l'ingrédient et CT réalisera une recette pour toi!



Anti-gaspille | Économique | Sauver du temps | Créatif

**LE CHERCHE ET TROUVE**

# 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**

