



**MODULE
56**

**UTILISER LES RESSOURCES EN LIGNE AU
QUOTIDIEN. CUISINER**

Introduction

Les ressources en ligne vous permettent d'apprendre à cuisiner, à vous perfectionner ou également trouver de l'inspiration. Vous pourrez vous renseigner sur l'art de cuisiner sainement, sans gaspiller, en tenant compte d'une intolérance alimentaire... Tout ce dont vous avez besoin pour profiter de votre passion ou pour simplement varier vos repas est disponible pour vous. Il est bien sûr impossible de répertorier toutes les ressources existantes, ce support a pour objectif de vous donner quelques pistes.

2

Les notions de base

Le vocabulaire :

Il est primordial de bien saisir le vocabulaire de la cuisine. Vous ne pourrez pas cuisiner efficacement si vous butez sur les mots. Voici quelques lexiques pour y remédier :

<http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Fiches-cuisine/Lexique/Les-verbs-de-la-cuisine>

Elle > Elle à Table > Fiches cuisine > Lexique

Les verbes de la cuisine

A B C D E F G H I L M N P **R** S T U V Z



RABATTRE

Rabattre une pâte consiste à la replier plusieurs fois sur elle-même.

RAFRAÎCHIR

Verser de l'eau froide sur des légumes juste après la cuisson afin qu'ils gardent leur couleur et ne continuent pas de cuire.

RAIDIR

Faire sauter une viande sans coloration pour en raffermir les fibres. Plonger quelques secondes un mollusque dans son jus.

RASSIR

Attendre 2 ou 3 jours après rabattage pour consommer un gibier (ou toute autre viande) afin qu'il prenne du goût et que la chair s'attendrisse (voir faisander).

Les techniques de base :

Le site **cuisineaz** propose de revoir les bases de la cuisine : les différentes pâtes, les sauces...

<https://www.cuisineaz.com/categorie/1/les-bases-409.aspx>

≡ **cuisineaz**

Les 8 meilleures recettes de pâtes (pain, pizza, ...)



Pâte à pizza légère

★★★★★ 4,5 / 54 votes

Facile Pas cher 95 min

Ingrédients: -250 g de farine -2 c. à soupe d'huile d'olive -15 cl d'eau froide -2 c. à soupe d'eau chaude -1 pincée de sucre en poudre -15 g de levure fraîche de boulanger -1/2 c. à café de sel



Pâte à crêpes salée



Pâte à pizza facile



Pâte sablée simple



Pâte feuilletée simple

Les sites

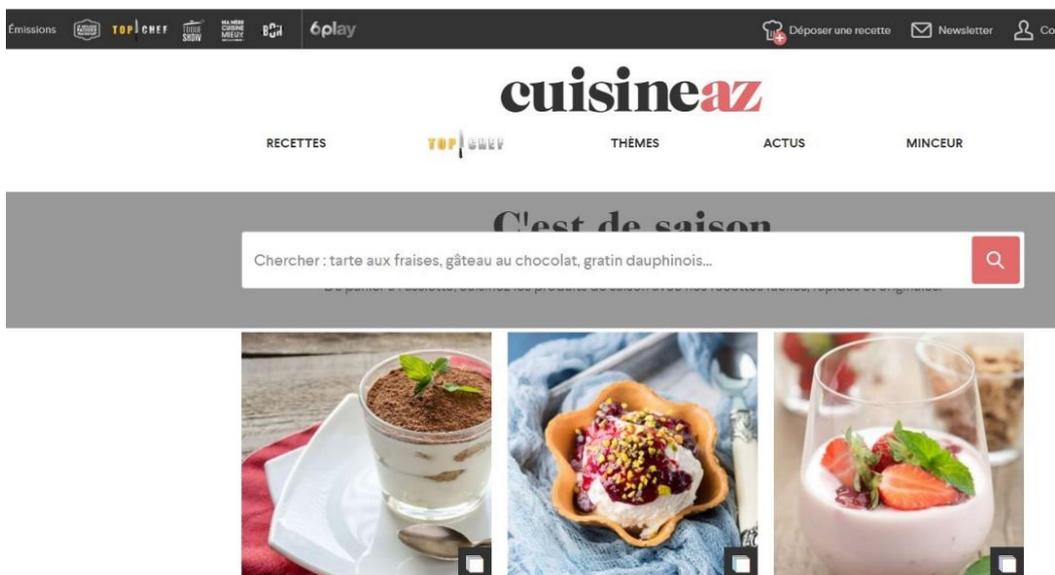
De très nombreux sites proposent des recettes, des astuces, des vidéos, des recettes en images, de quoi satisfaire tout le monde. De très nombreux thèmes sont abordés : les entrées, les plats, les desserts, les soupes, la santé, les économies, les tendances culinaires, les fêtes... vous pouvez effectuer vos recherches par saison, occasions, cuisine régionale, ingrédient, profil (pressé, intolérant au lactose,...), type de cuisson, robot utilisé,...

3

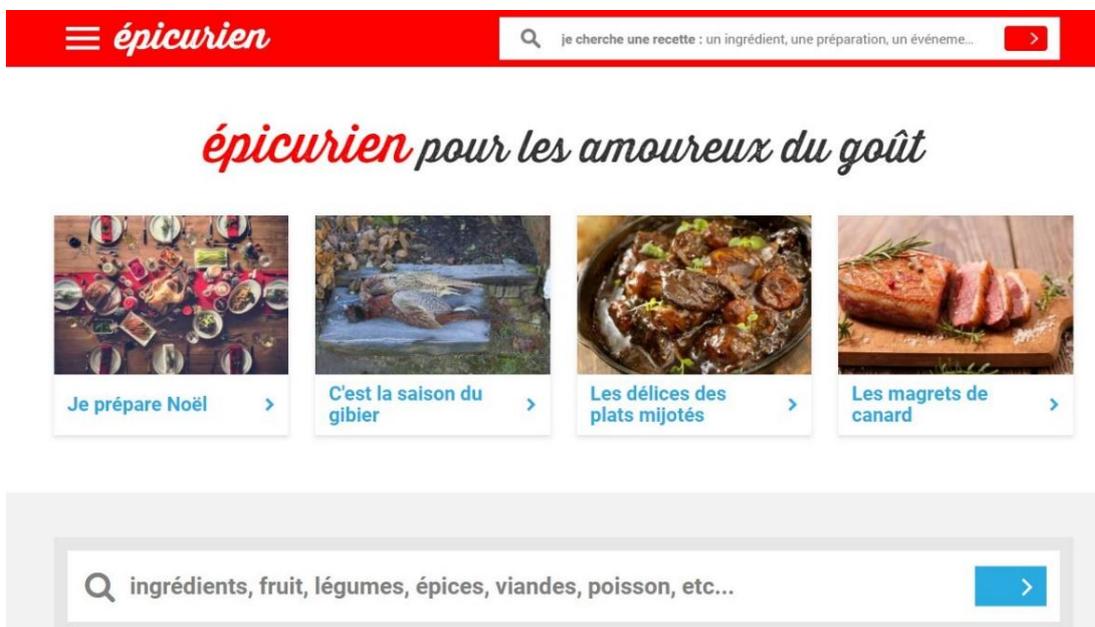
Ces sites proposent des **recettes** bien évidemment mais également des **ressources pour l'apprentissage**.

En voici une sélection :

<https://www.cuisineaz.com/>



<https://www.epicurien.be/>



Module 56. Utiliser les ressources en ligne au quotidien. Cuisiner

<https://www.kitchenstories.com/en>

Kitchen Stories Recettes Histoires Les catégories Mode d'emploi Vidéos

Trouvez des recettes et plus

What's cooking?

PRINCIPALE > RAPIDE > DESSERT > PÂTES > RECHERCHE AVANCÉE >

Dernières recettes Voir tout

Maulwurfkuchen (gâteau de taupe allemand)
Saumon effiloché au miel avec oranges et fenouil
Brochettes de filet de porc au chimichurri à l'ail sauvage

Téléchargez notre application!

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

<https://www.marmiton.org/>

MENU **marmiton** Je cherche une recette, un ingrédient, de l'aide...

Calamars frits
RECETTE DU JOUR

Courgettes au barbecue

Éliminer les mauvaises odeurs de sa cuisine
EN CE MOMENT

<https://www.regal.fr/>

Régal Recherchez un contenu... OK ABONNEZ-VOUS

ACTUS RECETTES PRODUITS MENUS INSPIRATION ENFANTS RÉGIONS VIDÉOS Régal Life

LES IDÉES DU JOUR

VOIR PLUS DE MENUS

ENTRÉE
PLAT
DESSERT

Module 56. Utiliser les ressources en ligne au quotidien. Cuisiner

<http://chefsimon.com/>

The screenshot shows the homepage of Chef Simon, a website dedicated to cooking. At the top, there is a search bar with the text "Chercher: pâte feuilletée, pizza, etc..." and a magnifying glass icon. To the right of the search bar are social media icons for YouTube, Facebook, and Instagram. Below the search bar is a navigation menu with categories: "PRINTEMPS", "RECETTES", "VIDÉOS", "TECHNIQUES", "PRODUITS", "PRATIQUE", "CULTURE", and a "CLUB" dropdown menu. The main content area is titled "Vidéos à la Une" and features a large video player with a floral border and the text "Le Pays des Gourmandises". Below the video player is the text "Granola maison". To the right of the video player is a section titled "Accords mets et musiques" featuring a video player with the text "Claudio Capéo - Ric..." and "vevo". Below the video player is the text "Layer cake aux Oréo" and a short paragraph: "par ça ne sent pas un peu le brûlé là? Cette musique est parfaite pour préparer ou déguster cette recette!".

5

Les **magazines** proposent également sur leurs sites une rubrique consacrée à la cuisine :

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes>

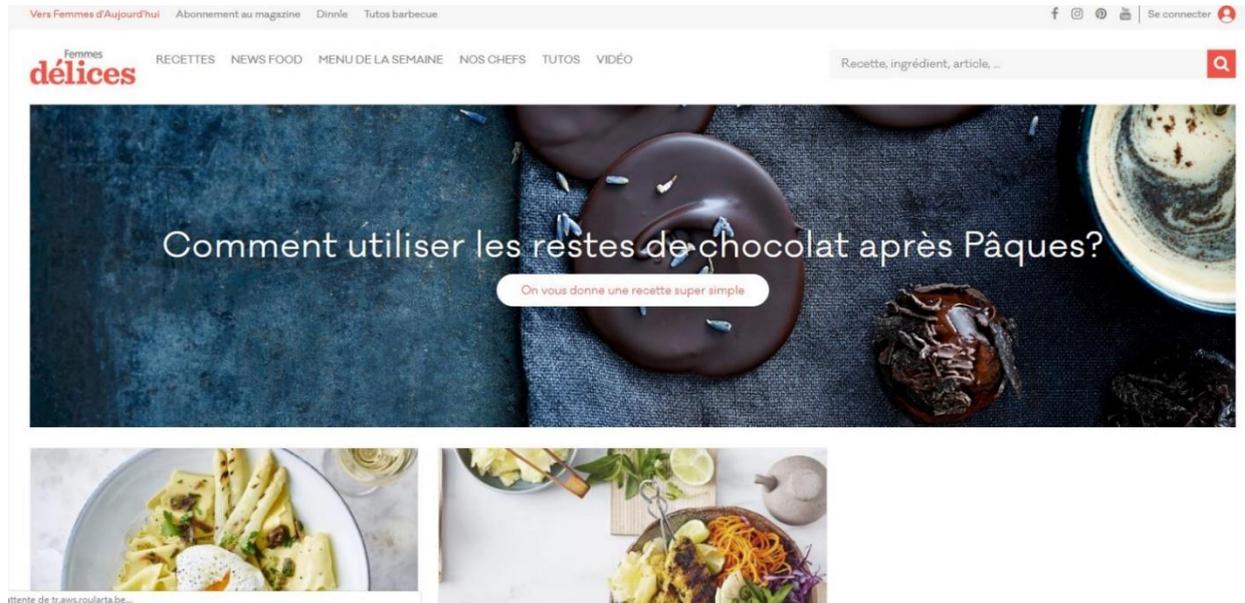
The screenshot shows the "Cuisine" section of the Femme Actuelle website. At the top, there is a navigation menu with categories: "Actu", "Beauté", "Cuisine", "Ramadan", "Santé", "Horoscope", "Mode", "Enfant", "Minceur", and a "+" icon. To the right of the navigation menu is a "Se connecter" button and social media icons for Facebook, Instagram, and Pinterest. Below the navigation menu is a search bar with the text "Que recherchez-vous?" and a "Trouver" button. The main content area is titled "Tous nos articles Recettes" and features a grid of recipe categories: "RECETTE DE BASE", "ENTRÉE", "RECETTES", "DESSERT", "DIVERS", "PLAT", "ACCOMPAGNEMENT", "BOISSON", "SAUCE", "PLAT UNIQUE", and "RECETTES". Below the grid is a section titled "À la une" featuring two images of food: a dish with salmon and asparagus, and a dish with a baked potato and cream. To the right of the "À la une" section is a "Tops Recettes" section featuring three articles: "50 recettes pour composer votre menu de Pâques", "Plus de 60 recettes pour un menu de Pâques printanier", and "Menu de Pâques préparé la veille : nos recettes pratiques".

<https://www.marieclaire.fr/cuisine/>

The screenshot shows the "Cuisine" section of the Marie Claire website. At the top, there is a navigation menu with categories: "Recettes", "Apéritifs & entrées", "Plats", "Desserts", "Vins & boissons", "Printemps", and a "..." icon. To the right of the navigation menu is a search bar and a "Je m'abonne" button. Below the navigation menu is a large image of a quiche with asparagus and salmon. The text "marie claire" is prominently displayed in the center, with "Cuisine et Vins DE FRANCE" below it.

Module 56. Utiliser les ressources en ligne au quotidien. Cuisiner

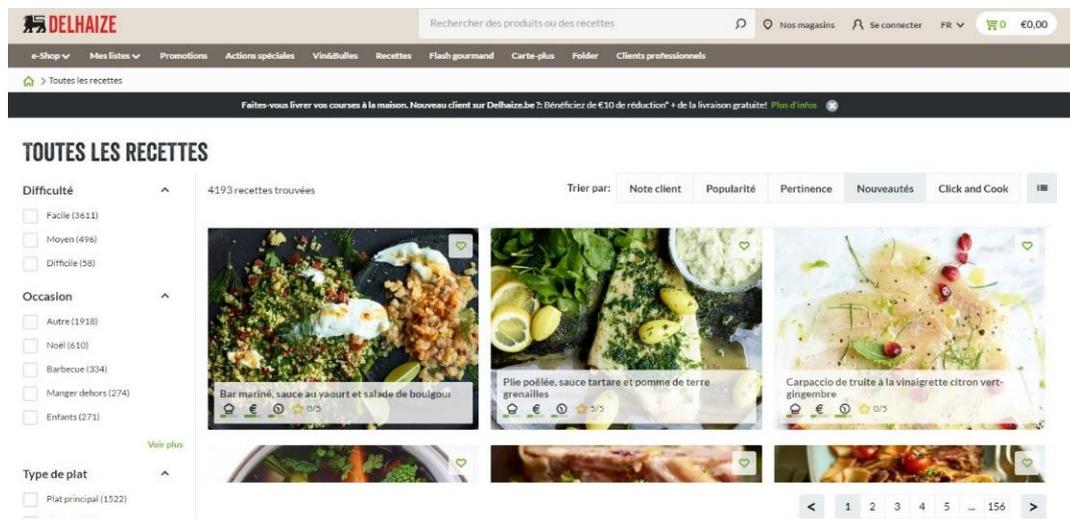
<https://www.femmesdaujourd'hui.be/cuisine/>



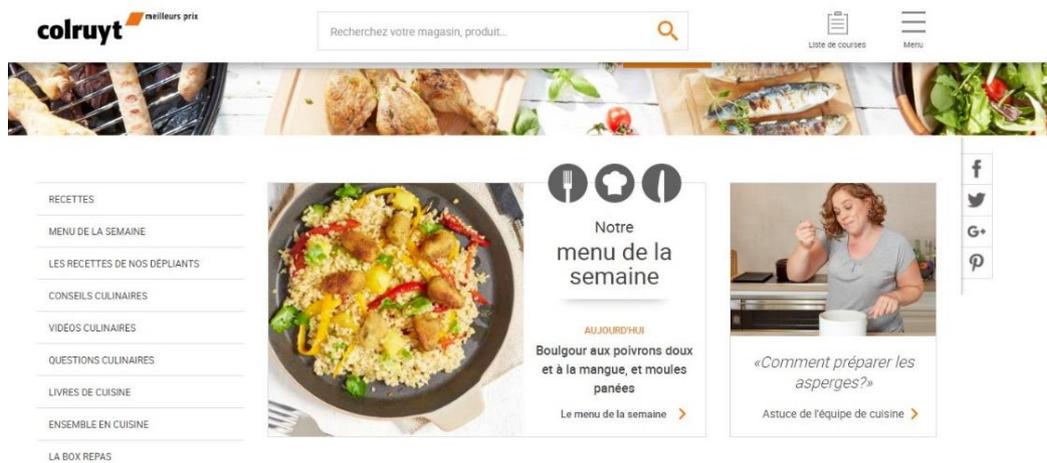
6

Vous trouverez aussi une partie consacrée à la cuisine sur les sites de certains magasins alimentaires :

<https://www.delhaize.be/fr-be/search/recipes?q=%3Acreationtime&sort=creationtime>



<https://www.colruyt.be/fr/en-cuisine#/>



Les blogs

Très appréciés pour leur côté personnel, les blogs culinaires connaissent un très grand succès. Ces blogueurs, souvent passionnés par la cuisine ou souhaitant partager leur expériences personnelles publient des articles très intéressants sur leurs blogs. Ils peuvent y partager des recettes, des produits, des astuces, leur propre apprentissage.

En général, ils publient des recettes originales, en harmonie avec les tendances actuelles (anti-gaspillage...).

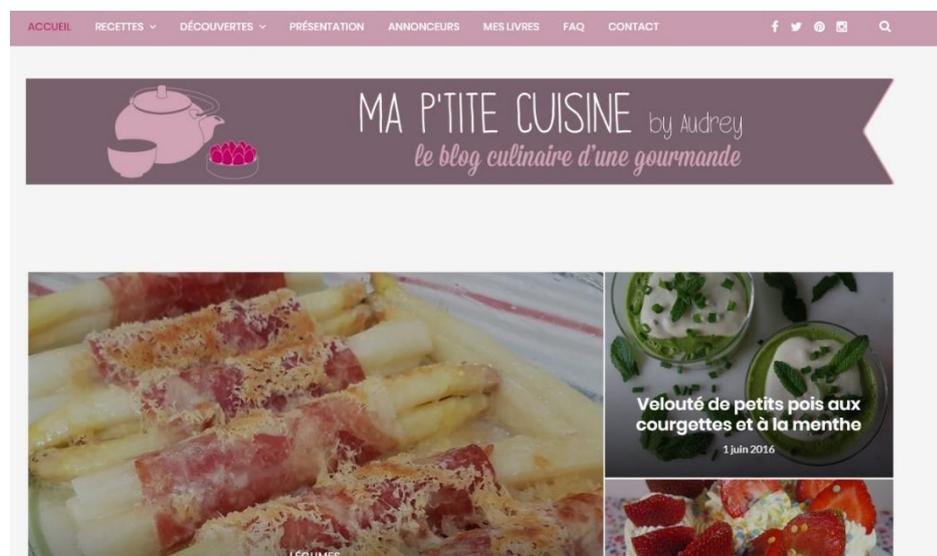
Ces articles souvent très bien rédigés sont agrémentés de photos de qualité professionnelles très gourmandes.

Voici quelques blogs :

<http://maiacha.fr/>



<https://www.audreycuisine.fr/>



Module 56. Utiliser les ressources en ligne au quotidien. Cuisiner

<https://www.hervecuisine.com/>

Ma meilleure recette de tiramisu maison

HERVÉ
CUISINE

ENTRÉES ▾ PLATS ▾ DESSERTS ▾ APP LIVRE NEWS

Trouver une recette, un ingrédient...

Recherches populaires

Chocolat Crêpes, pancakes, gaufres Fêtes Galette des Rois Noël

MES DERNIÈRES RECETTES ET ACTUS

RECETTE CUISINE

Fraises : mes meilleures recettes aux fraises

Les recettes aux fraises printemps 2019 La saison des fraises commence en avril avec l'arrivée du printemps et se termine en juin juste avant l'été. C'est le moment d'en profiter pour réaliser de délicieux desserts avec ce fruit tout rafraîchi. Aidez-vous de toutes les variétés de...

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION GRATUITE

Disponible sur App Store App Android sur Google play

8

<http://cuisinemoiunmouton.com/>

HOME RECETTES VOYAGES CATÉGORIES INDEX RECETTE ALÉATOIRE QUI SUIS-JE? NEWSLETTER CONTACT CÔTÉ PRO

Cuisine moi un mouton

Food - Travels - Photography

f t @ y



<http://www.delice-celeste.com/>

f @ t

ACCUEIL SUCRÉ SALÉ BASES BOULANGE GLACES FROMAGES PLUS

DÉLICE CÉLESTE

recettes de cuisine

ZEBRA CAKE (GÂTEAU ZÉBRÉ)

CAMEMBERT RÔTI AU CHORIZO & PIGNONS DE PIN

BROWNIES CHOCOLAT & CARAMEL AU RHUM

<https://cuisinetaligne.fr/>



Cuisine sans gluten ni lactose

<https://cuisine-sans-gluten-ni-lactose.blogspot.com/>

Ma petite cuisine gourmande sans gluten ni lactose

...ou comment retrouver le bien-être en se faisant plaisir



Les applications

Scanner votre alimentation pour visualiser leur impact sur votre santé :

Yuka



L'appli Yuka scanne vos produits et décrypte leur composition pour vous informe sur l'impact pour votre santé (excellent, bon, médiocre ou mauvais). Yuka vous propose généralement une meilleure alternative plus saine.

Préparer vos listes de courses :

Scan Up



Avec Scan up, vous pourrez scanner le code barre des produits que vous souhaitez acheter (pour les ajouter à votre liste de courses). L'appli vous montre le profil nutritionnel de ce produit (nutri-score, degré de transformation, présence d'allergènes, additifs...). Vous pourrez également chercher des produits de meilleure qualité avec des recettes adaptées.

Cuisiner et trouver de nouvelles recettes :

750g



Vous y trouverez de très nombreuses recettes détaillées. Possibilité d'utiliser le mode « passer en cuisine ». De cette façon, vous verrez la recette au format paysage pour une meilleure visualisation. Il est également possible d'utiliser le minuteur intégré à

Module 56. Utiliser les ressources en ligne au quotidien. Cuisiner

l'application pour les temps de cuisson et de repos. Vous pourrez sauvegarder vos recettes préférées dans vos favoris.

Frigo Magic : idée de recette facile et anti-gaspi



L'appli propose des recettes en fonction du contenu de votre frigo afin d'éviter les gaspillages.

Marmiton



Cette appli propose des dizaines de milliers de recettes, vous y trouverez des indications détaillées écrites, des illustrations des étapes en photos ainsi que des réalisations en vidéo. Cherchez vos recettes par ingrédient, temps de préparation régime alimentaire particulier... Possibilité de mettre vos recettes préférées en favoris.

Kitchen Stories



Sur cette appli, les recettes sont exclusivement soumises par une équipe de contributeurs réguliers. Vous pourrez sauvegarder vos recettes préférées et les classer selon le thème, le type de plats, etc. Vous pourrez profiter de très nombreux conseils et astuces pour la réalisation de vos plats ainsi que pour réviser vos bases en cuisine. Les portions indiquées pour les recettes sont paramétrables pour obtenir la liste exacte des ingrédients nécessaires.

Vegg'up



Module 56. Utiliser les ressources en ligne au quotidien. Cuisiner

Cette appli se concentre surtout sur une alimentation végétarienne et végétalienne (vous y trouverez cependant également des recettes à base de viande et de poisson). Vous devrez créer un profil et vous recevrez des suggestions personnalisées sur votre page d'accueil en fonction de vos préférences. Vegg'up propose une catégorie dédiée aux conseils nutritionnel pour aider à avoir une alimentation de qualité.

Youmiam



Youmiam est un réseau social culinaire. Vous pourrez y publier vos recettes et consulter celles des autres. Vous avez la possibilité de sauvegarder les meilleures dans vos favoris. Youmiam possède un fil d'actu classique, cliquez sur une publication pour accéder au détail de la recette. L'appli possède une fonction liste de courses qui s'adapte à la quantité que vous souhaitez. Elle dispose d'un mode « cuisine » avec un contrôle vocal lorsque vos mains sont occupées.

Youtube

Vous trouverez sur Youtube d'innombrables vidéos expliquant des recettes.

Quelques chaînes :

ChefSteps

<https://www.youtube.com/channel/UCxD2E-bVoUbaVFL0Q3PvJTq>

Jamie Oliver

<https://www.youtube.com/user/JamieOliver>

Deliciously Ella

<https://www.youtube.com/channel/UCfJCAQHe4QIauovILB5oekA>

Hervé cuisine

<https://www.youtube.com/user/hervecuisine>



Table des matières

Introduction 2

Les notions de base 2

 Le vocabulaire : 2

 Les techniques de base : 2

 Scanner votre alimentation pour visualiser leur impact sur votre santé : 10

 Préparer vos listes de courses : 10

 Cuisiner et trouver de nouvelles recettes : 10

Youtube 12

Table des matières 13