

Proportionner

en toute simplicité

Décongélation

Le mieux est de laisser la viande décongeler doucement pendant la nuit au réfrigérateur. Dès que la viande est bien décongelée, tu peux passer à la préparation.

Ustensiles

Tu as besoin des ustensiles suivants :

- **Une** balance de cuisine
- Un mixeur ou un presse-purée
- un couteau à viande
- Un sac de congélation/un tupperware

Hygiène et propreté

Les mesures d'hygiène habituelles dans la cuisine, comme le nettoyage des ustensiles ainsi que le lavage soigneux des mains, sont d'une grande importance. Utilise, si possible, des planches à découper et des tupperwares séparés et nettoie soigneusement tous les ustensiles immédiatement après les avoir utilisés.

But

Les portions peuvent être préparées une fois par semaine, deux fois par semaine ou une fois par mois. L'objectif est la facilité d'utilisation au quotidien. Il suffit de les préparer, de les congeler - puis de les décongeler avant de les utiliser et de les servir.

