

QUOI ÇA PREND?

La cuisine, c'est le cœur de la maison.
Un espace vivant, où chaque geste compte.
Voici l'essentiel pour la garder simple, claire et facile à vivre.



Vers un nouvel espace de vie

QUOI ÇA PREND?

Cuisine : 1 personne (condo / appartement)

Pour une cuisine simple, pratique et facile à vivre :

- 1 ensemble de vaisselle (4 assiettes, 4 bols, 4 verres)
- 1 ensemble d'ustensiles (4 fourchettes, 4 couteaux, 4 cuillères)
- 1 petite batterie de cuisine (2 casseroles, 1 poêle)
- 1 planche à découper
- 1 couteau de chef + 1 petit couteau
- 1 passoire
- 1 bol à mélanger
- 1 plaque de cuisson ou petit four/grille-pain selon l'espace
- 1 cafetière ou bouilloire (selon l'habitude)
- 1 ensemble de contenants pour conserver
- 1 poubelle + 1 bac de recyclage
- Produits essentiels : savon à vaisselle, torchons, essuie-tout
- Espace dégagé autour du comptoir
- Garde-manger minimal : seulement ce qui est utilisé régulièrement
- Rien de doublé, rien d'inutile



Vers un nouvel espace de vie

QUOI ÇA PREND?

Cuisine : 2 personnes (condo / appartement)

Pour une cuisine simple, pratique et facile à vivre à deux :

- 1 ensemble de vaisselle (8 assiettes, 8 bols, 8 verres)
- 1 ensemble d'ustensiles (8 fourchettes, 8 couteaux, 8 cuillères)
- 1 batterie de cuisine de base (2 casseroles, 1 grande poêle, 1 petite poêle)
- 1 planche à découper
- 1 couteau de chef + 1 petit couteau
- 1 passoire
- 1 bol à mélanger
- 1 plaque de cuisson ou petit four/grille-pain selon l'espace
- 1 cafetière ou bouilloire (selon l'habitude)
- 1 ensemble de contenants pour conserver
- 1 poubelle + 1 bac de recyclage
- Produits essentiels : savon à vaisselle, torchons, essuie-tout
- Espace dégagé autour du comptoir
- Garde-manger simple : ce qui est utilisé régulièrement
- Pas de doublons inutiles



Vers un nouvel espace de vie

QUOI ÇA PREND?

Cuisine : 1 personne (RPA)

Pour une cuisine simple, sécuritaire et facile à utiliser au quotidien :

- 1 ensemble de vaisselle (4 assiettes, 4 bols, 4 verres)
- 1 ensemble d'ustensiles (4 fourchettes, 4 couteaux, 4 cuillères)
- 1 petite batterie de cuisine (1 casserole, 1 petite poêle)
- 1 planche à découper stable
- 1 couteau de chef sécuritaire + 1 petit couteau
- 1 passoire
- 1 bol à mélanger
- 1 petit four/grille-pain ou micro-ondes (selon les règles de la résidence)
- 1 bouilloire électrique ou cafetière simple
- 1 ensemble de contenants faciles à ouvrir
- 1 poubelle + 1 bac de recyclage
- Produits essentiels : savon à vaisselle, torchons, essuie-tout
- Comptoir dégagé pour réduire les risques
- Garde-manger minimal et accessible
- Aucun item lourd ou difficile à manipuler



QUOI ÇA PREND?

Cuisine : 2 personnes (RPA)

Pour une cuisine simple, sécuritaire et facile à vivre à deux :

- 1 ensemble de vaisselle (4 assiettes, 4 bols, 4 verres)
- 1 ensemble d'ustensiles (4 fourchettes, 4 couteaux, 4 cuillères)
- 1 petite batterie de cuisine (2 casseroles, 1 poêle)
- 1 planche à découper stable
- 1 couteau de chef sécuritaire + 1 petit couteau
- 1 passoire
- 1 bol à mélanger
- 1 petit four/grille-pain ou micro-ondes (selon les règles de la résidence)
- 1 bouilloire électrique ou cafetière simple
- 1 ensemble de contenants faciles à ouvrir et à empiler
- 1 poubelle + 1 bac de recyclage
- Produits essentiels : savon à vaisselle, torchons, essuie-tout
- Comptoir dégagé pour réduire les risques
- Aliments secs en petite quantité, faciles à ranger
- Aucun item lourd ou difficile à atteindre



Vers un nouvel espace de vie

QUOI ÇA PREND?

Cuisine : 1 personne (studio)

Pour une cuisine compacte, simple et facile à vivre dans un petit espace :

- 1 ensemble de vaisselle (2 assiettes, 2 bols, 2 verres)
- 1 ensemble d'ustensiles (2 fourchettes, 2 couteaux, 2 cuillères)
- 1 petite casserole + 1 petite poêle
- 1 planche à découper
- 1 couteau polyvalent
- 1 passoire compacte
- 1 bol à mélanger
- 1 petit four/grille-pain ou micro-ondes (selon l'espace)
- 1 bouilloire ou cafetière simple
- 1 ou 2 contenants pour conserver
- 1 poubelle + 1 petit bac de recyclage
- Produits essentiels : savon à vaisselle, torchon
- Comptoir dégagé au maximum
- Aliments secs en très petite quantité
- Aucun doublon, aucun item encombrant



QUOI ÇA PREND?

Merci d'avoir parcouru cette première série
QUOI ÇA PREND – Cuisine

L'objectif est simple : t'aider à préparer un espace de vie clair, fonctionnel et apaisant, sans superflu. Juste ce qu'il faut... pour vivre mieux, au quotidien.

Si tu veux recevoir le document complet en version PDF, il suffit de commenter : « **Quoi ça prend ??** »

À bientôt pour la prochaine pièce.



Vers un nouvel espace de vie