

Mes 10 astuces pour des menus hauts en couleur

1

Faire le point sur les restes du frigo et des placards.

Lister tous les aliments restants et construire des repas à l'aide de ces ingrédients permet de limiter le gaspillage tout en faisant des économies. Apprenez à cuisiner les restes dans une quiche ou un gratin et laissez parler votre imagination !

2

Partir à la recherche d'idées recettes gourmandes.

C'est important de varier son alimentation, alors pour sortir de la routine, rien de tel que de feuilleter des livres de recettes, parcourir le net et relever des idées qui vous stimulent les papilles. Testez au moins 1 à 2 nouveautés par semaine lorsque vous avez davantage de temps ou l'envie de cuisiner.

3

Faire participer les enfants mais pas trop.

Il est évident que si vous laissez faire le menu entièrement par vos enfants, vous risquez de vous retrouver avec des pâtes, de la purée, des frites et des lasagnes tous les jours ! Rien ne vous empêche de leur demander s'ils ont envie d'un plat en particulier pour faire plaisir à tout le monde.

4

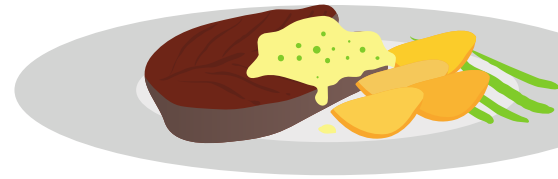
Utiliser le calendrier des fruits et légumes de saison.

En plus de vous inspirer, il vous permettra de choisir des aliments plus riches en goût, plus économiques et plus respectueux de l'environnement. Surtout s'ils sont issus de l'agriculture biologique.

5

Des idées de plats suffisent parfois.

Sans forcément s'imposer des jours de menus, noter des idées de plats permet de s'organiser et de préparer une liste des courses. Ainsi vous n'aurez plus qu'à choisir ce qui vous fait envie le moment venu ! Essayez d'en trouver au moins 7 pour cuisiner en plus grande quantité et avoir des repas maison tout prêts le midi.



6

De la flexibilité avant tout.

Rien ne vous empêche de switcher d'un repas à un autre en fonction de vos envies ! L'avantage, c'est que tout est disponible dans le placards ou le frigo. Prenez juste conscience des dates de péremption pour ne pas vous faire rouler dans la farine ;).

7

Penser aux légumes avant le reste pour ne pas les oublier.

Transformez : " Avec quoi vais-je faire mon poulet rôti ? " par " Avec quoi vais-je accompagner mes haricots verts ? ". Ainsi, vous n'oublierez pas de les intégrer au menu.

8

Varier les cuissons et les textures.

Au four, en papillote, à la vapeur, à la plancha, cru, écrasé ... il y a tellement de possibilités ! Alternez le cru et le cuit au sein d'un même repas ou d'une même journée. Favorisez des modes de cuisson rapides pour préserver un maximum de vitamines et gagner du temps en cuisine.

9

Un peu de chaque groupe d'aliments.

Optez pour de la diversité et allez vers plus de légumineuses et des céréales complètes. Consommez davantage de fruits et de légumes, favorisez des matières grasses de bonne qualité sans oublier d'intégrer du poisson deux fois par semaine. Limitez les charcuteries, la viande rouge, les boissons sucrées et les plats préparés au profit de plats maison et une bonne hydratation.

10

Aucun aliment à proscrire.

Quoi de plus frustrant que de s'interdire des aliments ? Ils ont tous un rôle à jouer, que ça soit pour notre santé, le plaisir de nos papilles, notre moral. Apprenez à déguster les aliments, à les savourer plutôt que de se polluer l'esprit avec des pensées culpabilisantes qui vous empêchent de manger avec plaisir.