



PLANIFIER SES REPAS

EN 6 ÉTAPES

1. Commencer petit

Pas besoin de tout prévoir à l'avance, surtout si on n'est pas habitué. Planifier 1 ou 2 repas par semaine est déjà un bon départ.

Avant de planifier, j'aime bien regarder mes réserves : est-ce qu'il y a un aliment qui traîne depuis longtemps? Puis-je m'en inspirer pour faire une recette bientôt?

2. Regarder l'agenda

Quand auras-tu le temps de cuisiner? Détermine quel est le meilleur moment pour toi, et combien de temps tu es prête à passer dans la cuisine. Pour que le plan fonctionne, il faut rester réaliste!

3. Choisir ses recettes

Selon le temps dont tu disposes et ton inspiration du moment, choisis de 1 à 3 recettes que tu aimerais préparer cette semaine. On peut arrêter la planification ici, ou encore établir le menu pour la semaine complète.

4. Écrire sa liste d'épicerie

En fonction des recettes choisies, afin de tout avoir sous la main au moment de préparer le repas. J'aime bien laisser une liste dans la cuisine, ainsi dès que je termine un aliment de base (un pot de moutarde par exemple), je l'inscris sur ma liste et pense à en acheter lors de la prochaine épicerie.

5. Préparer à l'avance ce qui peut l'être

Pour être ultra efficace, j'aime bien préparer à l'avance :

3 légumes (laver, couper, griller, assembler une salade...)

2 aliments protéinés (mariner, griller, rôti...)

1 féculent (pomme de terre ou produit céréalier)

1 autre (vinaigrette, smoothie, gruau préparé la veille, muffins...)

1 repas à congeler ou à la mijoteuse *si j'ai le temps. sinon, seulement les 4 précédents.

6. Cuisiner ou assembler

Maintenant que les ingrédients de base sont prêts, on peut soit arrêter ici et garder la cuisine pour plus tard (parfait lorsqu'on a choisi des recettes rapides à préparer!), soit cuisiner tout de suite.

L'important, c'est de garder ça SIMPLE et de s'amuser! On met de la musique, on ne se prend pas au sérieux et on fait de notre mieux.