



8

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DE VOS REPAS DU SOIR

On a beau être organisé, la semaine reste une course contre la montre lorsque l'on a des enfants. Voici quelques conseils de parents, POUR les parents, afin d'optimiser votre gestion des repas.

1

Planifiez vos menus de la semaine

À la clé :

- une vision globale sur l'équilibre des menus ;
- un gain de temps et moins de charge mentale au quotidien ;
- des économies pendant les courses en se focalisant sur l'essentiel.



Pensez à prendre en compte les menus de la cantine pour assurer une alimentation variée pour vos enfants.



2

Listez vos recettes fétiches

Une panne d'inspiration ? Sortez les recettes « jokers » que vous avez l'habitude de cuisiner.



3

Anticipez les préparations

Regardez chaque matin ce que vous avez prévu le soir pour anticiper certaines préparations avant d'entamer votre journée : faire cuire le riz pendant que vous prenez votre café, mettre la viande à mariner...

4

Cuisinez à l'avance

Suivez le principe de **batch cooking*** : préparez pendant le week-end les ingrédients de base des dîners de la semaine. En rentrant le soir, il suffira de les réchauffer et d'y ajouter la touche finale.

Vous pouvez préparer à l'avance :

- des boîtes de féculents déjà cuits — avec un peu d'huile d'olive ils se conservent 2 ou 3 jours ;
- des légumes coupés et conservés en bocaux avec un jus de citron — à défaut vous pouvez opter pour du surgelé ;
- des plats cuisinés à placer au congélateur.

**Cuisiner par lots*



Tous les aliments ne se conservent pas de la même manière, pensez-y lors de l'élaboration de vos menus !



5

Doublez les quantités

N'hésitez pas à **augmenter les quantités** lorsque vous cuisinez la semaine et congelez la portion supplémentaire, en prévision d'un autre dîner.

6

Pensez aux petits coups de pouce mécaniques

À l'impossible, nul n'est tenu. Si vous cuisinez maison, ne négligez pas votre équipement qui vous fera gagner un temps précieux (cocotte, râpe électrique, autocuiseur...).

7

Mettez vos enfants à contribution

De l'élaboration des menus au dressage des assiettes, le repas est l'occasion d'**échanger un moment** ludique tout en les sensibilisant au **plaisir de bien manger**.

8

Accordez-vous une pause

Pourquoi ne pas profiter du vendredi pour ne pas cuisiner ? Plateaux repas, sandwiches, crudités... **Changer vos habitudes** peut être une bonne manière de fêter le weekend !

L'important est de trouver l'organisation qui vous convient, pour que la question « qu'est-ce qu'on mange ? » ne vous fasse plus grincer des dents.