

# S'organiser

## POUR CUISINER MALIN

Plutôt que de pester derrière les fourneaux, économisez du temps et cuisinez deux fois pour toute la semaine. L'objectif ? Des repas sains et savoureux, sans prise de tête.

CÉLINE DEMELENNE

**V**ous aimez cuisiner et consommer des produits sains. Mais entre le boulot et le rythme effréné de la famille, impossible d'y consacrer des heures. Surtout pendant la semaine ! Pour gagner du temps et économiser de l'énergie, évitez de

vous mettre aux fourneaux tous les jours.

Le maître mot ? L'organisation. Selon Catherine Piette, coach en cuisine santé, il est tout à fait envisageable de cuisiner deux ou trois fois pour toute la semaine. On commence simplement, en établissant une liste des courses de manière réfléchie.

« L'idée, c'est de cuisiner en deux sessions de 2 h 30. Le minimum, c'est de faire l'inventaire de votre frigo et de votre placard, et d'établir un menu de la semaine avant d'aller faire les courses, explique la spécialiste. Certaines personnes y sont réfractaires parce qu'elles ont l'impression que ça leur coupe les ailes en termes de créativité. Mais ça ne doit pas forcément être millimétré. On peut déjà prévoir tout ce dont on a besoin en produits secs pour un mois, par exemple. »

### Partir sur de bonnes bases

Pour mijoter de bons petits plats tout en gardant son sang-froid, il s'agit de lister les produits de base de la semaine, soit les aliments qui nécessitent un certain temps de préparation et de cuisson. Et qui s'accommoderont de différentes façons. « Ce sont tous les aliments bruts. Car si vous prenez un chili

con carne, ce sera évidemment difficile de le resservir sous une autre forme. » En clair, une matière première cuite, qui vous facilitera la tâche par la suite.

Des exemples ? Le poulet, les pommes de terre, « que l'on pourra cuire le premier soir puis retravailler en purée. Ou du riz, on peut alors opter pour du riz frit le lendemain. »

Le principe étant de prévoir une double ration par rapport aux quantités habituelles. Dans ce processus, il faut aussi dépasser certains a priori. « Il arrive que certaines personnes me disent que leurs enfants adorent le hachis parmentier, mais que c'est un repas qui prend trop de temps de préparation. Alors que c'est typiquement un plat de restes, que l'on réalise dans un deuxième temps ! »

### Une cuisine à réinventer

Pas besoin de chercher bien loin pour trouver de chouettes idées. Parmi les plats traditionnels, citons la quiche, les crêpes, ou l'indétrônable croque-monsieur. « On pense souvent que le croque-monsieur, c'est du jambon et du fromage. Mais il y a plein de déclinaisons possibles. On peut choisir de la mozzarella et du poulet, que l'on agrmente avec des aubergines grillées. »

Et pourquoi pas se concocter un délicieux wrap pour le midi ? Les adaptations possibles ne connaissent aucune limite.

[www.catherine-piette.be](http://www.catherine-piette.be)



# CULTE DE *la fraîcheur*



**M**algré une tendance hygiéniste bien installée, rassurez-vous : vous ne risquez nullement l'intoxication alimentaire en consommant des restes de nourriture. « *Les règles de l'Afsca admettent que les aliments soient consommés trois jours après leur préparation. Donc au quatrième jour, c'est toujours correct* », souligne Catherine Piette. Cette recommandation s'applique d'ailleurs aux collectivités, à l'exception des crèches où les normes sont plus strictes.

À la maison, il suffit de respecter quelques règles élémentaires de conservation des aliments : « *Avant tout, cela passe par une bonne réfrigération. Donc on n'attend pas 2 h après la cuisson pour mettre la nourriture au frigo. Et on ne réchauffe pas son plat à plusieurs reprises. Sinon, ça devient un nid à bactéries !* »

## UNE SOIRÉE *tapas* ?



**U**ne fois le repas terminé, vous ne savez que faire de cette infime portion de courgettes ou de poulet, insuffisante pour concocter un second plat. Plutôt que de jeter ces aliments, il suffit parfois d'un brin de créativité pour les consommer le lendemain.

« *Les très petites portions sont idéales pour réaliser des nems ou des samosas.* » Vous pouvez également les intégrer à un wrap en vue du prochain repas de midi, et ainsi éviter d'acheter

d'autres ingrédients en guise de garniture.

« *L'autre possibilité, c'est d'opter pour une soirée tapas* », indique la coach Catherine Piette. Ces petits amuse-bouches originaires d'Espagne se déclinent à l'infini, suivant l'inspiration.

« *Les tapas, c'est le repas idéal avant d'aller refaire les courses. Car cela permet de vider le frigo et de finir les restes.* »

Avec, en prime, un chouette moment de convivialité en perspective.

