

Trucs pour une préparation des repas EFFICACE

Marjolaine Cadieux



Dt. P., M.Sc
Nutritionniste
Diététiste

Avec la rentrée scolaire, les lunchs à faire, les devoirs et le retour à la routine, le temps et l'énergie peuvent nous manquer. Voici donc mes trucs et astuces pour des repas rapides, efficaces et savoureux.

Les repas assemblés

Rien de plus facile quand on est pressé ou qu'on manque d'énergie que d'assembler des aliments et appeler ça un souper. Voici mes idées de combinaisons pour un repas soutenant.

Protéine	Féculent	Légume	Autre
Morceaux de poulet cuit	Pointes de pita	Mini concombre	Sauce tzatziki du commerce ou maison
Cubes de jambon	Craquelins	Bébés carottes	Trempeuse maison ou du commerce
Conserve de poisson	Pain ou rôti(e)s	Laitue	Mayonnaise
Edamames	Couscous	Fleurons de brocolis	Pacanes ou autres noix
Sans-viande (ou protéine végétale texturée, réhydratée)	Riz	Tomates, carottes râpées	Avocat, maïs

La « meal prep »

Si ça nous dit, préparer des aliments d'avance (les couper, les mariner ou les faire cuire) peut grandement nous faire gagner du temps le soir venu.

Aliment	Couper à l'avance	Mariner à l'avance	Faire cuire à l'avance	Conservation
Fruits	Oui, sauf ceux qui vont brunir (pommes, poires)	s.o.	s.o.	s.o.
Légumes	Oui, mais certains peuvent jeter de l'eau (ex. : tomate) ou se dessécher (ex. : carottes) s'ils sont mal entreposés	Oui	Oui, mais la texture peut être modifiée quand on réchauffe	Les légumes marinés ou cuits se conservent 3-5 jours au réfrigérateur. Certains peuvent être congelés sans altérer la texture.
Produits céréaliers	s.o.	s.o.	Oui, mais la texture peut être modifiée quand on réchauffe	Les produits céréaliers cuits peuvent être conservés 7 jours au réfrigérateur et se congeler.
Protéines	Oui	Oui	Oui, mais la texture peut être modifiée quand on réchauffe	Les protéines cuites se conservent 3-5 jours au réfrigérateur. Les protéines coupées, marinées ou cuites peuvent se congeler.



Voici quelques autres trucs en vrac pour faciliter les repas et la préparation des lunches :



Pour les DÉJEUNERS

- Optez pour des déjeuners qui se préparent à l'avance ou la veille (*overnight oats*, burrito matin, omelette déjeuner, muffin ou galette déjeuner, etc.).
- Sortez vos couverts, tartinades, céréales, etc. le soir pour gagner de précieuses minutes le matin.
- Choisissez des aliments qui se mangent facilement et sans dégât si vos enfants doivent déjeuner dans leur transport (fruit entier, fromage emballé, yogourt à boire, etc.).
- Gardez toujours dans le garde-manger des barres de céréales pour les matins où il ne reste plus grand-chose à manger et où on est pressé. Accompagnées d'un fruit ou d'un fromage, elles font un déjeuner assez équilibré.



Pour les LUNCHS

- Identifiez des bacs dans le réfrigérateur pour les différents éléments qui composent habituellement le lunch de votre enfant : fromage, crudités, collation, dessert, fruits, etc. Remplissez-les la fin de semaine ou en début de semaine. Lorsque vous devez préparer les lunches, vous n'aurez qu'à choisir (ou votre enfant!) 1 élément dans chaque bac pour un dîner équilibré et rapide. Vous pouvez faire la même chose dans le garde-manger.
- N'hésitez pas à opter pour des aliments déjà taillés, lavés, coupés, cuits, etc. Bien que ce soit un peu plus dispendieux que d'acheter des aliments qui n'ont pas eu ces traitements, cela peut nous permettre de gagner du précieux temps!
- Faites-en plus! Un reste de la veille peut faire un dîner soutenant, satisfaisant et très rapide.



Pour les SOUPERS

- Ajustez vos attentes : il est tout à fait convenable de consommer des aliments déjà préparés, des sauces du commerce ou même du prêt-à-manger. Vous n'avez pas à faire le repas « parfait » ou l'assiette « parfaite ». Vous gagnerez non seulement du temps, mais vous ménagerez aussi beaucoup d'énergie.
- Déjeuner au souper : en plus d'être savoureux, les aliments habituellement offerts au déjeuner (oeufs, rôties, crêpes, etc.) sont très rapides à cuisiner. N'hésitez pas à les intégrer à votre menu ou à les utiliser comme dépanneur pour les soirs pressés. Vos enfants seront aussi sûrement très ravis de ce repas aux saveurs festives.
- Préparez à l'avance vos protéines, vos accompagnements, vos marinades, etc. Cela prend un peu de temps la fin de semaine, mais permet de gagner de précieuses minutes le soir venu.
- Demandez de l'aide! Vos enfants, peu importe leur âge, peuvent être inclus en cuisine : mettre la table, préparer des crudités, surveiller une cuisson, etc. Vous pourrez vaquer à d'autres tâches en cuisine ou tout simplement préparer le repas plus vite.