

Le mot du Nutritionniste



5/5

CUISINER MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel... mais c'est possible ! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

COMMENT PRIVILEGIER LE FAIT-MAISON QUAND ON MANQUE DE TEMPS ?

- **Essayez de planifier vos menus à l'avance**, au moins sur quelques jours : pour éviter la panne d'inspiration essayez **la Fabrique à Menus** qui vous permet de générer des menus pour toute la famille pour la semaine ou quelques jours, et même d'éditer la liste de courses qui va avec.
- **Ne vous obligez pas à changer de menu chaque semaine**, choisissez des plats faciles à réaliser ou améliorez un plat que vous connaissez déjà. Une vingtaine de recettes peuvent tourner facilement et évoluer avec les saisons.
- **Pensez aux conserves de légumes non préparés et de poisson, et aux légumes nature surgelés**, qui permettent de composer rapidement différents repas.
- **Commencez par des recettes faciles et rapides à réaliser**, gourmandes et saines à la fois, comme par exemple un **curry aux lentilles**, des **pâtes complètes aux légumes**

Au mois prochain !

Retrouvez l'ensemble de ces conseils sur le site : www.mangerbouger.fr