

PRÉPARER NOS REPAS HEBDOMADAIRES

10 astuces faciles





POURQUOI FAIRE UNE FICHE SANTÉ SUR LA PLANIFICATION ?

UNE MEILLEURE ORGANISATION POUR UNE MEILLEURE SANTÉ



Planifier ses repas permet de **faire des économies**, de **réduire le gaspillage alimentaire**, de **gagner du temps** et de **manger sainement** plus facilement. Bien que la planification puisse prendre un peu de temps, surtout lorsqu'on débute, elle aide à instaurer une organisation plus optimale pour la vie quotidienne.

Nous savons tous qu'après une journée de travail bien remplie, la semaine peut rapidement se transformer en course contre la montre : faire les courses, s'occuper des tâches administratives, des rendez-vous médicaux, du rangement, de la lessive, et préparer le dîner pour soi-même ou pour sa famille. Tout cela peut devenir une source de stress.

Une bonne organisation peut aider à alléger cette charge mentale en simplifiant le quotidien. Découvrez comment la planification des repas peut transformer votre routine et apporter de nombreux bienfaits.

1 VÉRIFIER LE CONTENU DE VOS PLACARDS

Avant de faire vos courses, prenez le temps de vérifier ce que vous avez déjà dans vos placards, réfrigérateur et congélateur. Cela vous permettra de voir **quels restes peuvent être utilisés** et **quels produits congelés peuvent être intégrés** dans vos repas de la semaine. En utilisant d'abord ce que vous avez déjà, vous éviterez les doublons, réduirez le gaspillage alimentaire et ferez des économies.



Remarque: consommez plus souvent des grains entiers. Il est bénéfique d'intégrer davantage de grains entiers dans votre alimentation. Riz complet, pâtes complètes ou orge mondé sont de bonnes options nutritives, riches en fibres, vitamines et minéraux >> Meilleure santé digestive et sensation de satiété plus durable.

Remarque: Les surgelés (fruits et légumes) et les produits en bocaux sont aussi un bon achat et sont tous aussi nutritifs !

2 RESTEZ SIMPLE !

Lorsque vous débutez dans la planification des repas, il est préférable de **choisir des recettes simples avec un minimum d'ingrédients**. Cela vous permettra de vous familiariser avec la préparation des repas sans vous sentir submergé. Par exemple:

Vous pouvez préparer une **salade de quinoa aux légumes** : faites cuire du quinoa, ajoutez des légumes de saison coupés en dés, des pois chiches pour les protéines, et assaisonnez avec de l'huile d'olive, du citron, du sel et du poivre. C'est simple, sain et délicieux. Une autre option facile est le **poulet sauté aux légumes** : faites revenir des morceaux de poulet dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajoutez des légumes de votre choix (poivrons, courgettes et champignons), assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence. En moins de 30 minutes, vous avez un repas complet et savoureux. **En gardant vos recettes simples, vous gagnerez du temps et vous rendrez la préparation des repas plus agréable.**



3 PRÉVOIR D'UTILISER LES RESTES

Utiliser les restes est une excellente manière de **simplifier la planification des repas** et de réduire le gaspillage alimentaire. Après avoir préparé un repas, pensez à comment vous pouvez réutiliser les ingrédients restants pour créer de nouveaux plats savoureux.

Par exemple, si vous préparez un **poulet rôti avec du riz et des légumes** pour le repas du dimanche, vous pouvez utiliser les restes de poulet pour faire des **sandwichs** le lundi. Effilochez le poulet, ajoutez des légumes frais et une sauce légère, et vous avez un déjeuner rapide et délicieux.

Une autre idée est d'utiliser les **restes de riz et de légumes pour préparer une soupe de légumes**. Faites revenir des oignons et de l'ail dans une casserole, ajoutez vos restes de riz et de légumes, puis complétez avec du bouillon de légumes. Laissez mijoter quelques minutes et vous avez une soupe réconfortante pour le dîner.



Remarque: prévoir des repas à base de plantes chaque semaine.

Intégrer des repas à base de plantes dans votre alimentation hebdomadaire est une excellente idée. Les légumineuses comme les haricots et les lentilles, ainsi que le tofu, sont riches en protéines et peuvent être utilisés dans diverses recettes. Vous pouvez par exemple préparer des salades composées ou des gratins.

Recette : gratin de quinoa & légumes

Ingrédients: 1 tasse de quinoa + 2 tasses de bouillon de légumes + 1 courgette, coupée en dés + 1 poivron rouge, coupé en dés + 1 carotte, coupée en rondelles + 1 oignon, émincé + 2 gousses d'ail, hachées + 1 tasse de fromage râpé (optionnel) + Sel et poivre au goût + Herbes de Provence (ou herbes de votre choix)

Instructions : Préchauffez le four à 180°C (350°F). Faites cuire le quinoa dans le bouillon de légumes selon les instructions sur l'emballage. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les légumes et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mélangez le quinoa cuit et les légumes sautés dans un grand bol. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence. Transférez le mélange dans un plat à gratin. Saupoudrez de fromage râpé si désiré. Faites cuire au four pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **quinoa** est une plante. Elle est cultivée pour ses graines comestibles riches en protéines. Le quinoa est souvent considéré comme une céréale, bien qu'il soit techniquement une pseudo-céréale, car il n'appartient pas à la famille des graminées comme le riz ou le blé.



Quinoa

IL EST TEMPS DE PLANIFIER



4 LA PLANIFICATION DES REPAS

Après avoir **vérifié le contenu de vos placards, choisi des recettes simples et prévu d'utiliser les restes**, il est temps de planifier les repas que vous allez cuisiner dans la semaine. **Rédigez votre liste de courses.** Décidez également **quel jour vous ferez vos courses** pour une organisation optimale. En suivant ces étapes, vous serez bien préparé pour une semaine de repas sains et équilibrés.

REMARQUE : Consultez les directives de [l'ANSES](#) sur les bonnes pratiques de conservation des différents aliments au réfrigérateur. Vous pouvez congeler les repas que vous prévoyez d'utiliser plus tard dans la semaine.

5 LES PLAISIRS DU BATCHCOOKING

Consacrez **un jour spécifique chaque semaine** à la préparation des repas. Utilisez ce temps pour :

- couper les légumes,
- cuire les céréales et
- préparer les protéines en grande quantité.

Impliquez les membres de la famille si possible. Quelqu'un peut couper les légumes ou cuire les céréales pendant que vous préparez autre chose !

REMARQUE : La plupart des aliments se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours, donc gardez cela à l'esprit pendant votre préparation afin de savoir ce que vous devrez peut-être congeler. Consultez le site [anti-gaspi](#) ou de [manger-bouger](#) pour les recommandations détaillées.

Pour faciliter la planification des repas, une excellente option, pour les débutants, est le site [JOW.FR](#) (ceci n'est pas une collaboration). Ce site permet de commander tous les repas de la semaine en proposant des recettes et en gérant automatiquement votre panier de courses. Il adapte même les quantités en fonction de vos recettes. Vous choisissez dans quel magasin vous commandez (Monoprix, Auchan, Leclerc) et vous vous faites livrer les quantités dont vous avez besoin.

Si vous avez besoin d'inspiration pour de nouvelles recettes, ces sites peuvent vous aider : [Pinterest](#) bien-sûr, [lanutrition.fr](#), [healthymood.fr](#), [100-vegetal.com](#), ou bien [recettesvegetales.com](#), ou [blog.lafourche.fr](#)





C'est lundi, c'est raviolis !

6 PRÉVOIR UN PLAT "TYPE" PAR JOUR

Organisez votre semaine en prévoyant un plat savoureux et équilibré pour chaque jour afin de minimiser l'effort et de réduire le temps d'organisation. Par exemple :

Lundi : Utiliser les restes du week-end (restes de poulet pour préparer des sandwiches, wraps, tourtes, enchiladas)

Mardi : Plat de pâtes. Variez les sauces et les types de pâtes pour garder les repas intéressants (pâtes à la carbonara, primavera ...).

Mercredi : cuisine du monde (riz cantonnais, curry indien, couscous marocain ou des fajitas mexicaines).

Jeudi : savourez une quiche aux légumes avec une salade verte fraîche et colorée.

Vendredi : Soirée plaisir avec des plats conviviaux (burgers, pizzas, tapas variées ou des croque-monsieur gourmands).

Samedi : Dégustez une viande grillée avec des légumes sautés ou une purée maison.

Dimanche : Terminez la semaine en légèreté avec un poisson cuit au four accompagné de riz complet et de légumes vapeur.

Découvrez menuhebd.com pour rassembler facilement vos recettes préférées depuis le web!



7 AVOIR UNE LISTE DE PRODUITS DISPONIBLES !

Produits secs (se conservent des mois)

- Pâtes (variées)
- Riz (blanc, complet, pour risotto)
- Céréales (boulghour, sarrasin...)
- Légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles...)
- Farines bio (T80 et autres comme sarrasin, maïs...)
- Flocons d'avoine
- Graines (lin, courge, tournesol)
- Oléagineux (purées, poudres, entiers)
- Sucre non raffiné (sucre complet, sirop d'agave)
- Aides culinaires (levure, extrait de vanille)

Conserves et autres produits

- Conserves de petits poissons gras
- Huiles (olive, coco, noix, lin)
- Crèmes végétales (alternative aux crèmes animales)
- Aromates, herbes, épices

Fonds du frigo

- Beurre frais
- Yaourts et fromages
- Compotes sans sucres ajoutés
- Fruits et légumes frais de saison
- Fruits et légumes congelés
- Pain tranché surgelé
- Pâte à pizza, pâte brisée, feuilletée
- Restes de repas

COMPRENDRE LES BASES

REPAS EQUILIBRÉS

Cela peut sembler intimidant au début. Cependant, les principes d'un repas équilibré sont en réalité assez simples à comprendre. Il suffit de prévoir un plat principal, généralement à base de céréales (comme les pâtes, le riz, le couscous, etc.), une source de protéines telle que du poulet, des haricots secs ou du poisson, et au moins un ou deux légumes ou fruits.



Visualisez chaque repas comme étant divisé en trois parties distinctes : une céréale, un légume et une source de protéines. Optez pour trois recettes simples plutôt que d'essayer de préparer chaque soir un plat comprenant tous ces éléments. Voici 3 exemples de recettes :

Salade de quinoa aux légumes & poulet grillés

- Quinoa cuit (environ 100 g par personne)
- Légumes grillés (poivrons, courgettes, tomates)
- Poulet grillé (environ 100-150 g par personne)
- **Préparation** : Cuire le quinoa (cf. emballage). Faire griller les légumes au four ou à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Cuire le poulet sur le grill ou à la poêle jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Couper le poulet en dés. Mélanger le quinoa cuit, les légumes grillés et le poulet dans un grand bol. Assaisonner avec de l'huile d'olive, du jus de citron, du sel et du poivre selon votre goût.

Riz complet aux légumes sautés & tofu mariné

- Riz complet cuit (environ 80-100 g par personne)
- Légumes sautés (brocoli, carottes, champignons)
- Tofu mariné (marinade de sauce soja, gingembre, ail)
- Huile d'olive
- **Préparation** : Cuire le riz complet (cf. emballage). Faire mariner le tofu coupé en dés dans une marinade de sauce soja, gingembre frais râpé et ail émincé pendant au moins 30 minutes. Faire sauter les légumes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants. Ajouter le tofu mariné à la poêle et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Servir le riz complet avec les légumes sautés et le tofu mariné par-dessus.

Pâtes complètes avec sauce tomate maison et boulettes de viande

- Pâtes complètes cuites (environ 80-100 g par personne)
- Sauce tomate maison (tomates concassées, oignon, ail, basilic)
- Boulettes de viande (environ 3-4 boulettes par personne)
- Parmesan râpé (facultatif)
- **Préparation** : Cuire les pâtes complètes (cf. emballage). Préparer une sauce tomate maison en faisant revenir des tomates concassées avec de l'oignon et de l'ail dans de l'huile d'olive, assaisonner avec du basilic frais, du sel et du poivre. Faire cuire les boulettes de viande dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à cœur. Mélanger les pâtes cuites avec la sauce tomate et servir avec les boulettes de viande. Saupoudrer de parmesan râpé si désiré.

8 AYEZ LES BONS OUTILS POUR VOUS FAIRE GAGNER DU TEMPS

Investissez dans des outils efficaces pour faciliter la préparation des repas : mijoteuses, mandolines, cocottes-minute, robots de cuisine... Ces appareils vous permettent de cuisiner facilement de grandes quantités de soupes, ragoûts et autres plats avec un minimum d'effort. Les mandolines sont idéales pour découper rapidement vos légumes. Les mijoteuses sont particulièrement pratiques : vous pouvez mettre tous les ingrédients le matin et avoir un repas prêt à servir le soir.



Soyez flexible. Il est impossible de tout anticiper, et **ce n'est pas grave**. Parfois, vous aurez envie d'être spontané, et d'autres fois, vous rentrerez chez vous sans aucune envie de cuisiner. Votre planification des repas est là **pour vous simplifier la vie, pas pour vous contraindre**.

9 GAGNEZ DU TEMPS AVEC DES INGREDIENTS SURGELES ET PREDECoupES

Très nutritifs, les légumes peuvent être facilement sautés à la poêle pour accompagner du riz, des pâtes ou des œufs brouillés. Les fruits sont parfaits pour les smoothies ou les préparations sucrées maison.

La viande peut être achetée surgelée ou bien déjà pré-découpée (au supermarché), même si cela peut être plus coûteux. C'est là une question de budget et de praticité.

De même, lorsque vous êtes pressé(e), les salades (laitue, chou vert, chou rouge...) en sachet prêtes à l'emploi sont une solution pratique. Il vous suffit d'assembler ces éléments pour un repas rapide et facile. Cependant, les légumes pré-découpés sont souvent conditionnés en sachets, ce qui peut, pour beaucoup de personnes, poser des problèmes de gestion des déchets. Dans ce cas, privilégiez cette option uniquement dans des situations qui vous semblent exceptionnelles.



10 STOCKAGE & CONTENANTS

Investissez dans un ensemble de **contenants** de haute qualité de différentes tailles pour conserver vos repas préparés au réfrigérateur. Les contenants en verre ou en acier inoxydable sont les meilleurs si vous cherchez à minimiser l'exposition aux microplastiques. Pour les aliments que vous prévoyez de congeler, recherchez des contenants adaptés au congélateur. Voici quelques exemples:



Les bocaux en verre de la marque Le Parfait sont réellement ... parfaits !
Le pack de 6 bocaux x 1 L
15.90€ sur Amazon
(Garde-manger, réfrigérateur)

Lot de 8 sacs en silicone réutilisables avec fermeture
Pour congélation, sandwich, rangement
15.99€ sur Amazon
(réfrigérateur tout comme le congélateur)



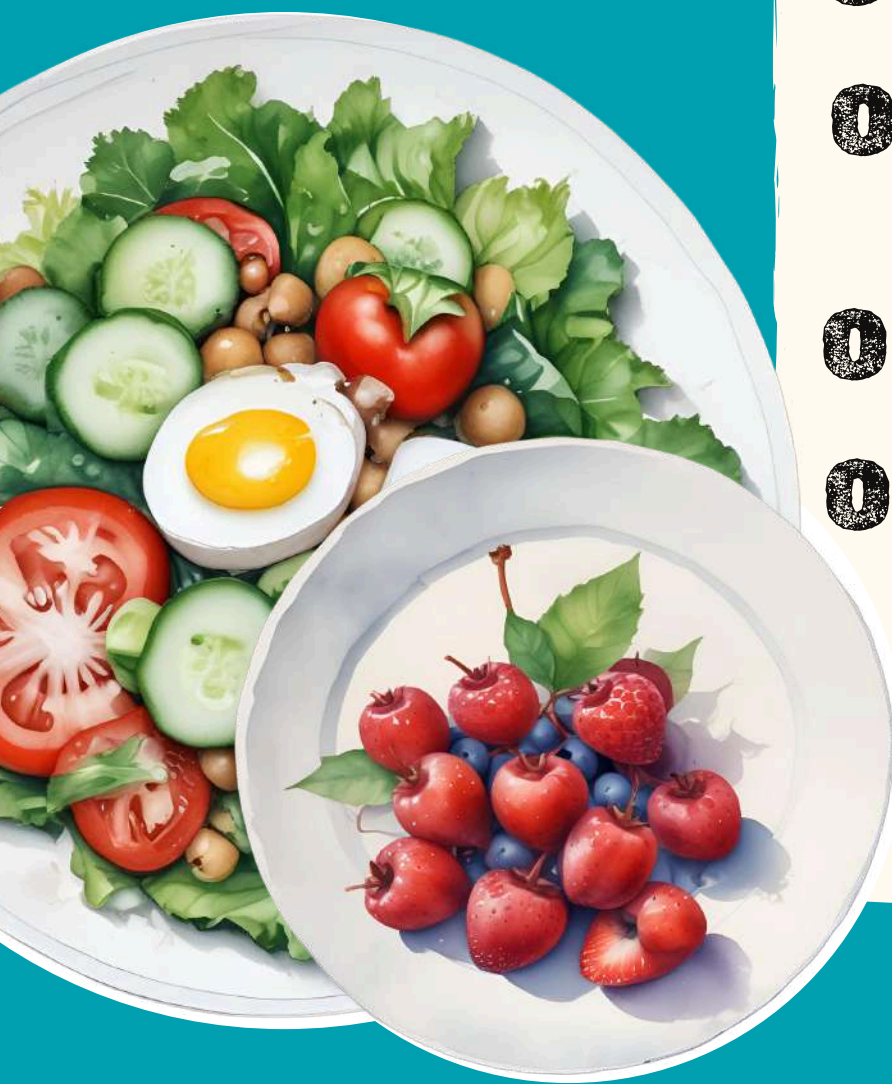
SMOOTHIE VERT PROTÉINÉ

idée pour utiliser un sachet au congélateur

- Epinards frais / jeunes pousses (1 poignée généreuse)
- 1 banane
- 1/2 avocat
- 1 cuillère à soupe de protéines en poudre
- 1/2 cuillère de graines de chanvre
- 1 cuillère à café de beurre d'amandes

A mettre dans un sachet puis au congélateur. Mettre le sachet au réfrigérateur la veille au soir pour mixer les ingrédients au petit matin avec son lait préféré ou son eau de coco ! On peut ainsi mettre plusieurs sachets au congélateur et avoir à sa disposition tous les ingrédients pour un bon smoothie !

POUR RÉSUMER LE PLUS IMPORTANT



- 01 VÉRIFIER LES PLACARDS**
- 02 RESTER SIMPLE!**
- 03 UTILISER LES RESTES**
- 04 PLANIFIER LES REPAS**
- 05 BATCHCOOKING**
- 06 PREVOIR UN PLAT "TYPE" PAR JOUR**
- 07 AVOIR TOUJOURS UNE LISTE DE PRODUITS DISPONIBLES**
- 08 AVOIR LES BONS OUTILS POUR GAGNER DU TEMPS**
- 09 INGREDIENTS SURGELES ET PRÉ-DECOUPES**
- 10 STOCKAGE & CONTENANTS**