



PLANIFIEZ LES MENUS FAMILIAUX DE LA SEMAINE POUR ALLÉGER VOS SOIRÉES

POUR RÉDUIRE LE STRESS ASSOCIÉ À LA QUESTION « QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ? »

L'on pestifère fréquemment contre la facture d'épicerie que l'on trouve « salée » à cause de l'amère hausse du coût des aliments. À chaque semaine, l'éternelle question « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » assaille bon nombre de parents, accolée avec un scénario de panne d'inspiration en phase critique. On peut craindre que trop d'organisation peut littéralement saboter la créativité culinaire : au contraire ! Il est bien plus facile de penser à nos repas de la semaine à tête reposée que de chercher l'inspiration seulement de 5 à 10 minutes avant le souper !

QUELQUES STRATÉGIES À ADOPTER POUR LA PLANIFICATION DES REPAS

Feuilletez les circulaires pour concocter sainement vos menus de la semaine

Orientez vos choix vers les aliments de base : les produits transformés du commerce sont souvent plus coûteux et de valeur nutritive moindre, riches en gras et en sel. En plus d'économiser joyeusement, vous serez mieux informés sur les produits frais au fil des saisons !

Faites l'inventaire du frigo et des armoires

Un ménage dans le réfrigérateur donne une vue intéressante de ce qu'il reste de la semaine précédente : les aliments n'ayant pas trouvé « mangeur » devraient revenir dans les menus planifiés de la semaine. Au moins une fois par mois, faites l'inventaire du frigo et des armoires : vérifiez la quantité restante des aliments de base et ajoutez sur la liste ce qu'il manque.

Achetez une fois par semaine

Faites vos provisions une fois par semaine, plutôt que d'acheter au jour le jour. Vous économiserez ainsi de précieux \$\$\$ et du temps ! Au rythme effréné de la vie, ce n'est pas à négliger !

Pour éviter les pannes d'inspiration, créez votre répertoire familial de recettes

Rassemblez vos recettes provenant de sites Internet (Passeport Santé, SOS Cuisine, Nos petits mangeurs) ou de vos livres préférés et classez-les par catégorie (poisson, soupe, végétarien, volaille).

Préparez des repas en surplus et congelez-les

En préparant le double de quantité pour les dîners et les soupers, votre famille aura des repas équilibrés et savoureux à portée de main, pour les appétits voraces !

Inscrivez le menu de la semaine sur un calendrier

Ajoutez-y des mentions telles que : « décongeler le poulet », question de vous assurer qu'il sera prêt à être mitonné le lendemain lors de votre retour du travail.

La planification « à la semaine » a été tentée, avec succès mitigés ? Éloignez la culpabilité de votre esprit ! Certaines personnes préfèrent planifier une journée à la fois : ce peut être une question de tempérament (vous êtes un cuisinier inventif et inspiré ou vous tolérez le stress) ou d'agenda (vous avez du temps pour faire les choses à votre rythme).

SOURCES :

Sites Internet : Nos petits mangeurs et Coup de pouce
Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup