

# Cuisiner bon et pratique

Préparer facilement de bons repas est à la fois une question d'organisation, de choix des modes de cuisson et d'adaptation aux aliments qui se cachent dans votre frigo et vos placards ! Découvrez quelques astuces pour ne plus perdre de temps en cuisine.

## **Comment gagner du temps ?**

\*utilisez des sachets de légumes surgelés : pas besoin de les laver, de les éplucher et de les couper en morceaux ; utilisez des conserves, pensez à les rincer ils contiennent du sel pour la conservation

\*s'organiser en préparant ustensiles et ingrédients avant de vous lancer dans une recette

\*pendant la cuisson d'un plat, anticiper certaines préparations comme marinades ou sauces ; faire cuire d'autres ingrédients en prévision de plats futurs

\*pensez au temps de préchauffage, lancer votre four pendant l'étape *préparations*

## **Optez pour des modes de préparations simples, rapides ou même sans cuisson !**

· **les papillotes** : glissez un filet de poisson ou de viande crue sans préparation préalable. variez les plaisirs avec des assaisonnements et/ou accompagnés de légumes crus finement coupés.

· **les tartines** : des rondelles de tomates, d'aubergines, courgettes...des herbes aromatiques, une tranche de jambon ou de saumon, un peu de mozzarella ou du fromage de chèvre et le tour est joué ! Froides ou gratinées au four, peuvent s'accompagner d'une salade verte, de crudités...

· **les salades** : composez vos salades à base de légumes, de féculents ou de viande, selon votre inspiration. Un bon moyen de cuisiner rapidement tout en mélangeant les saveurs et **en associant plusieurs familles d'aliments, idéal pour l'équilibre alimentaire !**

· **les assiettes composées** : très rapidement, composez un plat complet chaud et/ou froid : une poignée de tomates cerises, 3 ou 4 bâtonnets de surimi, une tranche de jambon, quelques feuilles de salade, un morceau de fromage, du pain et quelques framboises, des lamelles de champignons crus...

## **Les modes de cuisson**

\***Casserole** : Le choix des aliments est important, certains cuisent plus vite que d'autres. Les œufs sont très faciles à cuisiner comme en omelette : 5 min, sur le plat : 4 à 5 min, à la coque : 3 min ou en cocotte : 5 à 6 min.

\***Four à micro-ondes** : souvent réservé à la décongélation ou réchauffage, il peut aussi cuire en un temps limité (max 15 min) les viandes blanches, poissons, fruits, légumes...

\***Poêle antiadhésive** : qui rend inutile l'ajout de matières grasses pour la cuisson de viandes (boudin, steak haché, côtelette, tranche de rôti, aiguillettes..) viandes panées, certains poissons en filet ou pavé...transformez votre poêle en wok pour saisir vos légumes finement émincés et revisitez vos recettes ?

\***Auto cuisneur** : réduit le temps de cuisson pour les légumes, riz, semoule, viandes blanches, poissons, fruits...

**!! A vous de cuisiner !!**