L’habitude rode aussi en cuisine et souvent on se rabat sur « le tout fait » et ça ce n’est pas la « Santé » !
Ma suggestion pour contourner ce petit piège, est donc d’avoir du *tout fait maison* prêt dans votre « frigo et/ou congélateur ».

1. Soit en cuisinant toujours un volume de plus de vos menus préférés
2. Soit en ayant des basiques prêts selon vos habitudes alimentaires
3. Ou en vous lançant dans la méthode du batch cooking que je vous laisse découvrir et qui consiste à préparer tous vos plats de la semaine en amont

Comme :

- l’inconditionnel : *la pâte à pizza et la focaccia* **maison,** la pâte à gâteau
- un mélange de lentilles/quinoa cuit,
- du riz complet cuit,
- des légumes moulus sans assaisonnement,
- des soupes prêtes à servir crues ou cuites

Qu’il vous suffira à apprêter ensuite au goût du jour et surtout avec ce que vous avez *dans votre placard*

**Pour l’apéro** :

une base de trempette qui peut être faite de :

- de pois chiche/haricots blancs ou rouges cuits,
- betteraves cuites et moulinées,
- poissons (thon, saumon)

à laquelle en fonction de l’envie et du moment on ajoutera de la crème d’oléagineux, de la courgette pour rendre le tout crémeux et onctueux.

Pensez aussi à avoir des crackers maison (soit déshydratés soit cuits) en lieu et place du

pain. Longue conservation assurée !
Rien de plus simple de les apprêter avec votre trempette ou des pousses maison/achetées voire tartinés d’un aïoli goûteux..miami !
Juste ce qu’il faut pour combler un petit « creux » ou assurer une visite imprévue.

Pour des desserts faciles et vites faits : avoir des bananes, des abricots congelées, des pruneaux ou des petits fruits. Cela permet de faire des glaces, des crèmes et coulis de fruits en un tour de main.

L’astuce consiste à tenir une liste à jour sur votre congélateur avec l’ensemble du contenu, la date et la taille des portions.

Je vous ai même préparé une petite fiche ou un modèle pour vous inspirer c’est toujours mieux d’adapter à vos besoins.  Télécharger ici cette fiche « Congélateur Checkliste » .

Besoin d’un conseil pour organiser, réorganiser votre cuisine ? N’hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch