

PRÉPARATION DE REPAS SAINS

Comment réapprovisionner votre garde-manger



Que vous prépariez vos repas pour la semaine ou que vous cuisiniez au fur et à mesure, le fait d'avoir dans votre cuisine des ingrédients de base sains facilite grandement la préparation de recettes saines.

POURQUOI GARDER VOTRE CUISINE BIEN APPROVISIONNÉE ?

Raccourcissez votre liste d'épicerie

Vous arrive-t-il de regarder une recette et de vous sentir dépassé(e) par le nombre d'ingrédients que vous devez acheter pour la réaliser ? En gardant quelques ingrédients essentiels à portée de main, ces nouvelles recettes semblent souvent beaucoup plus réalistes.

Aide à la planification des repas

Lorsqu'il s'agit de choisir un menu pour la semaine, le garde-manger est un excellent point de départ. En fouillant dans vos armoires, votre réfrigérateur et votre congélateur, vous pourrez planifier vos repas en fonction de ce que vous avez à la maison.

Soutien aux repas de dernière minute

Si vous n'êtes pas du genre à planifier vos menus à l'avance, une cuisine bien approvisionnée peut vous éviter de devoir courir à l'épicerie après une journée bien remplie. C'est généralement à ce moment-là que nous optons pour un repas à emporter rapide (et souvent malsain). Il est également utile d'avoir quelques recettes préférées.

Facilite le grignotage sain

Lorsque nous avons faim, la plupart d'entre nous se tournent vers ce qui se trouve dans nos placards et notre réfrigérateur. Garder à portée de main des aliments de base sains comme les fruits, le fromage, le yogourt et les noix nous encourage à faire des choix alimentaires plus sains.

Vous permet d'économiser de l'argent

Bien qu'il s'agisse d'un investissement initial, une cuisine bien équipée peut vous faire économiser de l'argent à long terme. Achetez les produits de base lorsqu'ils sont en promotion et, si vous avez la place, envisagez d'acheter en vrac les ingrédients que vous aimez cuisiner et que vous utilisez régulièrement.

Les meilleurs conseils



♀ Cuisiner sans dégâts

Commencez par débarrasser votre garde-manger, votre réfrigérateur et votre congélateur des aliments transformés emballés. Les produits contenant des conservateurs et des agents de remplissage ajoutés, ainsi qu'une forte teneur en sodium et en sucre, ne sont pas adaptés à un repas sain !

♀ Avoir quelques recettes fiables

Vos aliments préférés constituent un excellent point de départ pour l'approvisionnement de votre cuisine. Cela permet de s'assurer que l'on a toujours un repas sur lequel s'appuyer - et les ingrédients pour le préparer.

♀ Investir dans des récipients en verre ou en plastique

Les récipients transparents et hermétiques sont parfaits pour conserver les produits secs tels que les noix, la farine, les céréales, les pâtes et les haricots. Ils permettent de voir plus facilement ce qui se trouve dans votre garde-manger et de conserver les aliments frais plus longtemps. Si vous achetez en vrac, des absorbeurs d'oxygène à usage alimentaire et une machine à sceller sous vide sont utiles.

♀ Stocker correctement les aliments

Comprendre la meilleure façon de conserver les aliments dans votre garde-manger. Par exemple, les huiles doivent être conservées dans un endroit frais et sombre. Les farines et les noix peuvent être conservées dans le garde-manger pendant plusieurs mois. Conservez les aliments congelés dans des sacs de congélation ou des récipients hermétiques pour éviter les brûlures de congélation.

♀ Organisez les aliments

Organisez votre cuisine de manière à voir facilement ce que vous avez à votre disposition et à l'utiliser avant qu'il ne se gâte. Suivez la règle « premier à entrer, premier à sortir » : c'est-à-dire que les articles les plus récents sont placés derrière les plus anciens afin qu'ils soient utilisés avant leur date d'expiration.

Produits de base sante À AVOIR DANS VOTRE CUISINE

Le contenu de votre cuisine doit être basé sur ce que vous et votre famille appréciez. Selon le type de cuisine que vous appréciez, vous pouvez ajouter ou supprimer des aliments de la liste ci-dessous. Il s'agit simplement d'un point de départ pour constituer un garde-manger sain qui vous convient.

Céréales et légumineuses

- Riz entier brun, rouge, noir ou sauvage
- Lentilles sèches
- Haricots secs
- Quinoa
- 1-1/2 tasses de flocons d'avoine
- Céréales entières : farro, orge
- Pâtes au blé entier ou aux légumineuses
- 1 tasse de chapelure de blé entier

Noix, graines et fruits secs

- Amandes, Noix de cajou, Blé
- Graines de chia
- Graines de lin
- Fruits secs : dattes, figues, raisins secs, bleuets, abricots.
- Beurre d'arachides naturel
- Autres beurres de noix

Conseil : Les noix emballées non ouvertes se conservent jusqu'à 6 mois après la date d'expiration lorsqu'elles sont stockées dans un endroit frais et sec. Vous pouvez aussi les conserver au congélateur jusqu'à 2 ans !

Pâtisserie et édulcorants

- Farines de grains entiers
- Levure chimique
- Bicarbonate de soude
- Féculé de maïs
- Miel
- Sirop d'érable pur
- Chocolat noir
- Poudre de cacao non sucrée
- Extrait de vanille
- Levure

Conseil : Conserver le sirop d'érable au réfrigérateur après ouverture.

Huiles, vinaigres et sauces

- Huile d'avocat ou de canola
- Huile d'olive extra vierge
- Vinaigre de cidre de pomme
- Vinaigre balsamique
- Moutarde Dijon
- Sauce barbecue (sans sirop de maïs à haute teneur en fructose)
- Sauce soja à faible teneur en sodium
- Salsa

Conserves

- Pois chiches, haricots noirs, haricots cannellini (sans sodium)
- Légumes : maïs, haricots verts, champignons
- Tomates en dés
- Pâte de tomate
- Sauce pour pâtes (pauvre en sucre)
- Lait de coco
- Sauce aux pommes
- Bouillon faible en sodium
- Saumon ou thon en conserve

Épices et herbes

- Herbes séchées : basilic, origan, sauge, romarin, thym
- Épices moulues : poivre noir, cumin, chili, curcuma, ail, paprika, cari en poudre
- Épices entières : poivre noir, cannelle, noix de muscade
- Flocons de poivron rouge
- Gingembre
- Ail

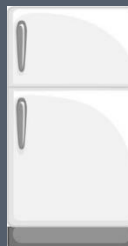
Conseil : Le gingembre frais se conserve plus longtemps au congélateur.

Fruits et légumes de longue durée

- Patates douces
- Courge musquée et courge spaghetti
- Carottes
- Betteraves
- Pommes
- Grenades
- Agrumes

N'oubliez pas le réfrigérateur et le congélateur !

Gardez à votre disposition des produits essentiels comme le beurre, les œufs, le yogourt grec, le lait (ou ses substituts), le parmesan et le tofu emballé dans de l'eau.



Congelez le pain au blé entier, la pâte à pizza et les protéines maigres. Les fruits et légumes surgelés vous permettent d'avoir toujours à disposition des produits riches en nutriments.