



SE FACILITER LA VIE EN CUISINE

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre
BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie
[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Avec **nos vies de plus en plus occupées** et nos journées souvent bien remplies, il peut être difficile de trouver le temps et la motivation de cuisiner des repas sains et équilibrés! Nous sommes là pour vous aider en vous donnant une multitude d'astuces en cuisine.

Cette nouvelle newsletter est là pour vous aider à déterminer vos stratégies pour gagner du temps en cuisine et ainsi avoir une alimentation plus saine et équilibrée.



Pour faire ses courses

Avant même de se mettre aux fourneaux, il existe déjà des astuces permettant d'économiser du temps et avoir une alimentation plus saine.

Tout d'abord, la **planification** est la clé! En effet, prendre le temps de planifier vos repas à l'avance, vous permettra d'**établir une liste de course** qui vous fera gagner du temps lors de vos achats. Cette liste vous permettra également de mieux maîtriser vos achats et de ne pas vous retrouver à cours d'ingrédients et limitera le risque de devoir improviser un repas à la dernière minute ; ce qui se traduit généralement par un repas peu équilibré. N'hésitez pas à constituer **une liste de vos plats préférés** que vous pouvez faire régulièrement avec une estimation du temps pour les préparer.

PLANIFIER

ADAPTER

Lorsque vous planifiez vos repas, **soyez réaliste** quant au temps que vous souhaitez attribuer à la préparation de ceux-ci. Ainsi, adaptez votre menu à votre emploi du temps. Pour cela, choisissez des **recettes avec peu d'ingrédients** et des ingrédients **facile à cuisiner** (voir plus bas). N'hésitez pas également à faire un point sur votre réfrigérateur pour utiliser les ingrédients restant dans vos prochaines recettes.

Pour gagner du temps et vous faciliter la vie, pensez à **utiliser les mêmes ingrédients pour plusieurs recettes**. Pourquoi pas mettre des haricots rouges dans une salade de riz et dans un chili con carne le lendemain ou encore passer du poulet au curry au fajitas...

OPTIMISER

Pensez à utiliser des ingrédients nécessitant **peu de préparation** dans vos recettes comme par exemple:

- **Des produits surgelés** : les produits surgelés **non préparés, non transformés** (sans assaisonnement) n'ont aucun ingrédient ajouté et la congélation **préserve leur saveur mais aussi les vitamines et les minéraux**, c'est pourquoi ils sont bons pour la santé. L'utilisation de produits surgelés permet aussi de réduire le gaspillage alimentaire. Vous pouvez notamment acheter des aromates surgelés : oignons, échalotes, persil, coriandre...

SURGELES

- Si vous n'avez pas de congélateur, vous pouvez opter pour **des produits pré-découpés ou en conserves**. Lorsque vous consommez des conserves, pensez à choisir en priorité des **produits non préparés, non transformés** (sans assaisonnement) et **rincez les aliments** avant consommation cela permettra notamment d'enlever l'excédent de sel.

PRE-
DECOUPEES

La préparation

Pour simplifier la préparation de vos repas et gagner du temps, voici quelques astuces:

- **Laver l'intégralité** des fruits et légumes que vous avez acheté.
- **Zapper l'étape épluchage**. Courgettes, concombres, aubergines, pommes de terre... de nombreux aliments n'ont pas besoin d'être épluchés s'ils sont correctement lavés.
- **Couper à l'avance** tous les fruits et légumes que vous avez acheté et les placer dans un récipient fermé au réfrigérateur. Vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter un filet de jus de citron pour éviter que les aliments ne s'oxydent (brunissement) et perdent leur couleur éclatante et leur côté appétissant.



Si vous ne savez pas quel repas préparer, choisissez les aliments **rapidement périssables**, fragiles et garder les aliments se conservant le mieux/ le plus longtemps (DLC longue) pour les autres jours.

Direction les fourneaux

Voici venu le temps de passer à l'élaboration de votre repas. Pour limiter le temps passé derrière les fourneaux, il est important de bien choisir votre mode de cuisson.

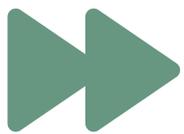
Voici un schéma récapitulant **les modes de cuissons** :

<i>Au four</i>	<i>A l'eau</i>	<i>A la vapeur</i>	<i>A la cocotte minute</i>	<i>Au micro-onde</i>

Afin de gagner du temps, vous pouvez, lorsque c'est possible, choisir les modes de cuisson les plus rapides.

Micro-onde :

Le micro-onde est l'un des modes de cuisson **le plus rapide**. Vous pouvez l'utiliser pour des aliments divers comme les légumes, le poisson ou encore des fruits. Pour cela, placez les dans un plat allant au micro-ondes, ajoutez selon le cas et vos envies, un peu d'eau, un jus de citron ou un filet d'huile d'olive et recouvrez le plat d'un film alimentaire. La cuisson au micro-onde est également **une excellente méthode pour conserver les vitamines et minéraux des aliments**.



Mode de cuisson passif : Vous pouvez également opter pour des modes de cuisson passifs comme le four ou la cocotte minute qui nécessitent peu de surveillance et permettent ainsi de faire autre chose en parallèle.

Couper en petit morceaux : Que ce soit les légumes, le poisson, la viande ou encore les fruits, plus ceux-ci sont coupés en petits morceaux et plus la cuisson sera rapide.



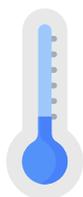
Réutiliser c'est la clé

Utiliser les mêmes ustensiles: "One pot" c'est le terme utilisé pour décrire le recette utilisant un seul récipient pour composer un plat complet. Par exemple, vous pouvez préparer un "one pot pasta", pour cela :

- Faites revenir des oignons des poivrons, des carottes et du poulet coupés en morceaux dans une poêle ou une casserole jusqu'à ce qu'ils colorent
- Ajoutez les pâtes crues de votre choix, des tomates et de l'eau
- Faites cuire le tout selon le temps indiqué pour vos pâtes
- Salez et poivrez
- Ajoutez du basilic frais avant de servir



Vous n'avez plus qu'à déguster !!



Cuisiner de grandes quantités: Cuisiner des grandes quantités permet généralement de gagner du temps lors de la préparation de repas (optimisation temps de cuisson, ustensiles utilisés, vaisselle...). Ainsi, lorsque vous cuisinez, pensez systématiquement à **cuisiner des portions supplémentaires**. Vous pourrez soit **les congeler**, soit **les manger le lendemain** soit utiliser vos préparations **pour créer d'autres plats**.

Batch cooking : Le batch cooking est une méthode de préparation des repas qui consiste à cuisiner en une seule fois une grande quantité de plats pour la semaine. Voici quelques astuces de batch cooking:

- **Préparer vos bases** de recettes: féculents, légumineuses
- Préparer vos **recettes en fonction de vos stocks**. Vous avez tomates à foison dans votre réfrigérateur? Pourquoi pas lancer une tarte tomate/chèvre, une sauce bolognaise et une salade composée.
- **Lancer plusieurs cuissons simultanément** : vous pouvez cuire la tarte pendant que la sauce bolognaise et le riz pour la salade composée cuisent... Pensez toujours à commencer par les cuissons les plus longues!
- **Optimiser les modes de cuissons** : utiliser tous les modes de cuissons pour réduire encore votre temps en cuisine (four, vapeur, micro-onde...)
- Idéalement **préparer votre session de batch cooking la veille** pour anticiper certaines étapes comme décongeler des produits dans le réfrigérateur, faire tremper les légumineuses...



- Pensez à **réunir tous les légumes** de votre session de batch cooking pour faire une poêlée de légumes originale! Et une recette de plus!
- Féculents, légumes, légumineuses, viandes, poissons... pensez à **varier les aliments** pour ne pas vous lasser et vous donner d'infinis possibilités de combinaisons
- **Privilégier les plats qui se réchauffe facilement** et oublier les cuissons minutes
- **Créer une liste de recettes** pour votre batch cooking

Quelques astuces complémentaires

Cuisez les restes de votre réfrigérateur

Ayez toujours des aromates dans votre cuisine ou au congélateur (oignons, persil...)

Pensez simplicité

Utilisez des épices pour donner facilement et rapidement de la saveur à vos plats

Pensez aux quiches, tartes, gratins de légumes qui sont des plats simples, rapides et équilibrés

Ayez toujours des produits simples pour créer rapidement des recettes équilibrées : purée de tomates, thon, pâtes, surgélées...

Conclusion

Nous espérons que cette newsletter a pu vous apporter quelques astuces pour vous faciliter la vie en cuisine. L'objectif est de, sans grand effort, limiter l'achat de plats préparés et de favoriser une alimentation plus économique et plus saine. De plus, ces astuces permettent également de limiter le gaspillage et donc de protéger la planète.



Programme NutriActis

N'oubliez pas, si vous souhaitez prendre soin de votre santé, améliorer votre qualité de vie et faire avancer la recherche, vous pouvez bénéficier d'un **accès privilégié au programme NutriActis**.

N'hésitez plus, **devenez acteur de votre santé** et demandez votre code d'accès à : nutriactis@chu-rouen.fr ou directement via l'onglet "contact" de la plateforme.

A très vite!



Bibliographie

Jan, B., Manzoor, A., Shams, R., & Rizvi, Q. U. E. H. (2023). Microwave Technology: Preservation of Fruits and Vegetables. In Quality Control in Fruit and Vegetable Processing (pp. 35-55). Apple Academic Press.