



MENUS

dossier thématique

1. Les étapes de la création de menus

2. Conseils gain de temps

3. Mes idées de repas

A1. Menu et Programme de la semaine

A2. La Fabrique à Menus



Créé par Aurélie SCATURRO
Diététicienne Nutritionniste



7 ÉTAPES

EN CAS DE PANNE D'IDÉES

Utilisez Google, Pinterest, livres de recettes. Vous pouvez soit partir d'une recherche d'un aliment "recette poireaux, saumon..."; d'un plat : "recette de plat, accompagnement..." ou du temps disponible : "recette rapide, mijoté..."

PRÉVOIR DES PLATS SIMPLES ET RAPIDES

Pour les jours où vous n'aurez pas le temps ou l'envie de cuisiner : des légumes en conserves ou surgelés, du jambon, une boîte de thon, omelette...

FAIRE UNE LISTE DE COURSES

Toujours avoir une liste avant de partir aux courses et s'y tenir ! Si vous y allez sans savoir ce que vous allez acheter vous risquez soit de ne plus rien avoir avant la fin de la semaine, soit de craquer sur des aliments plaisirs.

NOTEZ TOUTES LES IDÉES DE REPAS

Les plats que vous voudriez essayer et gardez une trace de ceux que vous avez apprécié, les plats habituels, les plats "pas le temps". Ainsi vous ne perdrez plus de temps à chercher des idées de repas au moment de la création des menus.

NOTEZ LES ÉVÉNEMENTS DE LA SEMAINE

Comme les repas de famille, réunion, cours de sport... Tout ce qui pourra avoir un impact sur l'organisation et la préparation des repas. Prévoyez ensuite en fonction des repas adaptés avec des recettes simples et rapides ou un repas avec des restes les lendemain d'une invitation.

CRÉEZ VOS MENUS

Utiliser les idées de repas pour faire votre menus ainsi que la fabrique à Menus en A1.

RÉUTILISEZ VOS MENUS

Une fois que vous aurez créé plusieurs semaines de menus n'hésitez pas faire à un roulement toutes les 4 ou 5 semaines par saison. Vous ne perdrez alors plus de temps !



CONSEILS GAIN DE TEMPS



Cuisiner en plus grande quantité

Ainsi vous gagnerez du temps au repas suivant. Vous pouvez également surgeler plusieurs portions pour une prochaines fois.



Tenter le Meal Prep

Cuisiner en une fois pour toute la semaine. Vous pourrez mettre les préparation en tupperware au frais pour le début de semaine ou congeler pour pouvoir le consommer plus longtemps.

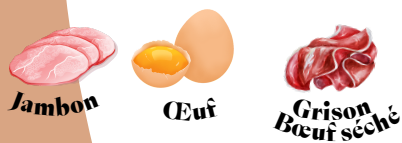


Commander ses courses au drive

Permet de faire ses courses en quelques clic tout en gérant son budget.

À AVOIR DANS SA CUISINE

PROTÉINES



LÉGUMES



FRUITS



ASSAISONNEMENT



LAITAGES



FRUITS SURGELÉS



PROTÉINES



HERBES ET CONDIMENTS



PAIN AUX CÉRÉALES



LÉGUMES SURGELÉS



LÉGUMES FRUITS



PROTÉINES



CONDIMENTS



FÉCULENTS



MES IDÉES DE REPAS

[illegible]



Viande	Mode de cuisson
Abats	A l'eau
Agneau	A la crème
Bœuf	A la sauce tomate
Caillé	Au citron
Canard	Barbecue
Dinde	Cake
Jambon	Carpaccio
Mouton	Ceviche
Œuf	En sauce
Porc	En tataki
Poulet	Farcis
Veau	Four
Crevette	Friture
Dorade	Marinade
Encornet	Micro-ondes
Flétan	Pané
Lotte	Papillote
Maquereau	Poêle
Morue	Roti au four
Moules	Tartare
Poisson blanc	Vapeur
Saint-Jacques	Wok
Sardines	
Saumon	
Sole	
Surimi	
Thon	
Truite	



Féculents	Mode de cuisson
Boullghour	A la crème
Fèves	A la sauce
Flageolets	tomate
Gnocchis	A l'eau
Haricots blanc/rouges	A l'étouffé
Lentilles	Au citron
Mais	Barbecue
Patate douce	Cake
Pate	Farcis
Pate à pizza	Frites
Pate brisée	Friture
Pate feuilletée	Glacé
Pate sablée	Gratin
Pate fraîche	Grillé
Pois cassés	Lasagnes
Pois chiches	Micro-ondes
Polenta	Papillote
Pomme de terre	Poêlé
Quinoa	Purée
Riz	Quiche
Semoule	Roti au four
Tortilla	Salade
Vermicelles	Sauté
	Soupe
	Tarte
	Vapeur
	Velouté
	Wok



Légumes	Mode de cuisson
Artichaut	A la crème
Asperge	A la sauce tomate
Aubergine	A l'eau
Avocat	A l'étouffé
Betterave	Au citron
Blette	Barbecue
Brocolis	Cake
Carotte	Carpaccio
Céleri	Crudités
Champignons	En sauce
Chou	Farcis
Choufleur	Four
Chou de Bruxelles	Frites
Courge	Friture
Courgette	Glacé
Concombre	Gratin
Cresson	Grillés
Crosne	Marinés
Céleri	Micro-ondes
Epinard	Pané
Endive	Papillote
Fenouil	Purée
Haricots verts	Poêlée à l'ail
Mâche	Poêlée aux herbes
Maïs	Rapé
Navet	Quiche
Panais	Roti au four
Petits pois	Salade
Poireau	Sauté
Poivron	Soupe
Potiron	Tarte
Radis	Vapeur
Rutabaga	Velouté
Salade	Wok
Salsifis	
Tomate	
Topinambour	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--