

Mes 3 astuces essentielles pour *gagner du temps en cuisine*

1

La première chose que je conseille quand on souhaite gagner du temps en cuisine, c'est de faire un planning des repas de la semaine. Pour cela, j'ai créé un outil qui facilite les choses : un support à plastifier où l'on peut écrire dessus au feutre effaçable ou utiliser des étiquettes.

C'est ce que je vous propose de faire avec le support PDF que vous pouvez imprimer : noter sur les étiquettes les plats que vous aimez / validés par la famille, mettez les dans une petite boîte et placez-les sur le planning à l'aide d'un petit bout de pâte-à-fixe.

2

Notez dans un petit carnet les plats et les recettes qui sont appréciées par toute la famille afin d'avoir une base de données en cas de manque d'inspiration !

3

Je ne suis personnellement pas fan du Batch-Cooking, car les dimanches en famille sont précieux ici ! Mais il y a tout de même quelque chose qui est fort pratique et que nous faisons : faire cuire les féculents et les protéines animales (viande, poissons, oeufs...) à l'avance.

On met dans une boîte hermétique au réfrigérateur, et au moment du repas, il ne reste plus qu'à préparer les légumes, un gain de temps incroyable !

La clef pour gagner du temps en cuisine c'est
l'organisation et **l'anticipation** !

La mise en place d'un planning de repas dans la semaine va permettre de **réduire le temps de recherche** des repas mais va également **réduire le coût des courses** car vous savez quoi acheter, il n'y a donc pas de superflus (normalement !).

Je vous conseille de prévoir **30 minutes le dimanche** (ou un autre jour) afin de planifier vos menus. Idéalement, c'est bien de le faire toujours le même jour afin de ne pas oublier.



DEPUIS 2018

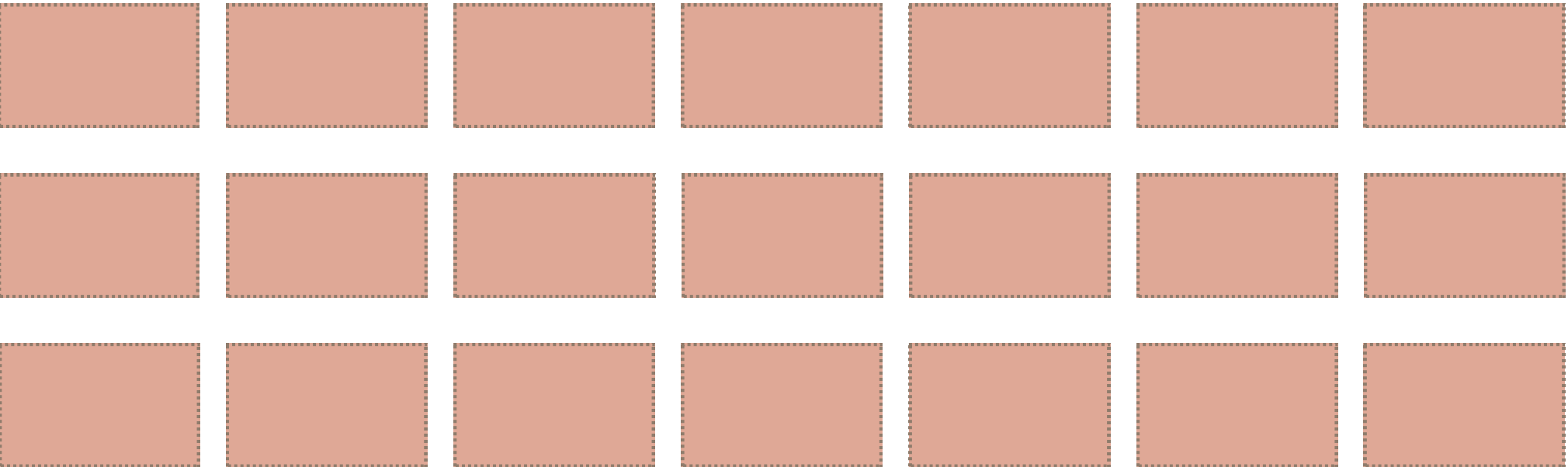
Marion Lenglet

NATUROPATHE & RÉFLEXOLOGUE

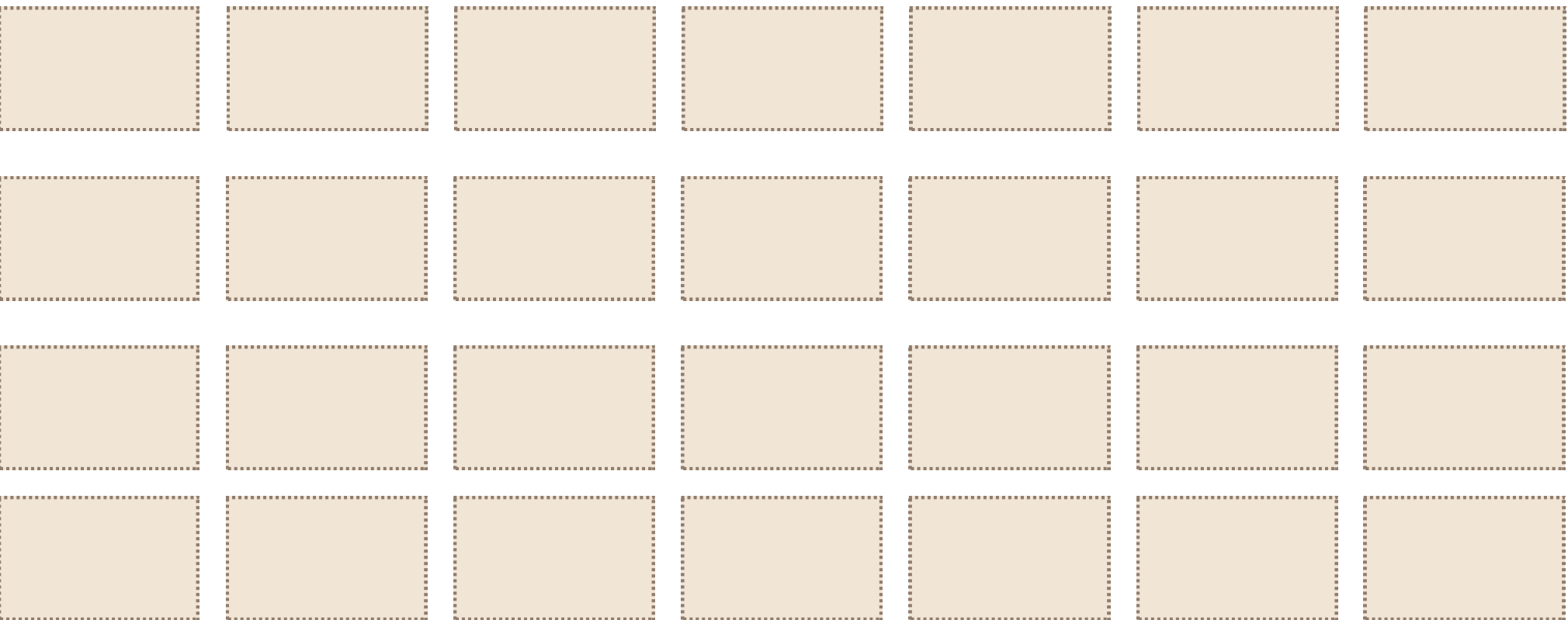
Planning des repas de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi							
Goûter							
Soir							

Petit
déjeuner



Déjeuner



Dîner

The image displays a 7x7 grid of squares. The top three rows (rows 1-3) are white with a dashed brown border. The bottom four rows (rows 4-7) are solid brown with a dashed brown border.