

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Décembre

2024



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



CUISINER MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel...mais c'est possible! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

COMMENT PRIVILEGIER LE FAIT-MAISON QUAND ON MANQUE DE TEMPS?

** Essayer de planifier vos menus à l'avance, au moins sur quelques jours: pour éviter la panne d'inspiration, essayez [La Fabrique à Menus](#) qui vous permet de générer des menus pour toute la famille pour la semaine ou quelques jours, et même d'éditer la liste des courses qui va avec.*

** Ne vous obligez pas à changer de menu chaque semaine, choisissez des plats faciles à réaliser ou améliorez un plat que vous connaissez déjà. Une vingtaine de recettes peuvent tourner facilement et évoluer avec les saisons.*

** Pensez aux conserves de légumes non préparées et de poisson, et aux légumes nature surgelés, qui permettent de composer rapidement différents repas.*

** Commencez par des recettes faciles et rapides à réaliser, gourmandes et saines à la fois, comme par exemple un [curry aux lentilles](#), des [pâtes complètes aux légumes](#) ...*

Au mois prochain!