Fiche 12

Préparer les repas : gagner du temps

Des conseils pratiques pour :
- ***mieux organiser les repas***
- ***gagner du temps au quotidien***
- ***allier efficacité et idées nouvelles***

Gagner du temps dans la préparation des repas ne signifie pas forcément cuisine insipide et sans imagination. Il est possible d'allier rapidité, invention et saveur sans renoncer pour autant aux exigences d'une alimentation saine et équilibrée.

Une règle d'or : savoir anticiper

La formule de la réussite dans ce domaine est : prévoir et organiser. Ne négligez jamais l'ardoise de cuisine où vous noterez au fur et à mesure les produits qui vont bientôt manquer. Vous pourrez ainsi pourvoir à leur remplacement, et vous serez sûre qu'aucun ingrédient indispensable à la préparation de votre repas ne vous manquera au dernier moment.

Autant que possible, établissez un plan des menus de la semaine. Cette petite contrainte est indispensable, et un coup d'œil rapide à ces menus vous permettra d'en vérifier la variété et l'équilibre. Vous pourrez réserver pour les fins de semaine les menus les plus élaborés.

Se constituer des réserves pratiques

Ayez toujours un certain nombre de produits de base en réserve, afin de pallier les imprévus. Rangez ces produits dans votre placard de façon rationnelle en prévoyant une étagère spécifique pour chaque type de produits, par exemple :
- les farineux ;
- les sucres et les dérivés, indispensables en pâtisserie ;
- les conserves courantes et les aides ménagères : fumet de poisson, fonds de volailles, bouillons concentrés, court-bouillon, etc.
- les produits d'assaisonnement (huile, vinaigre, épices).

Une cuisine fonctionnelle

Elle fait gagner un temps précieux et doit comprendre, dans l'idéal :
- un plan de travail bien éclairé
- un mixeur plongeur
- un batteur à variateur électronique
- un robot ménager
- un autocuiseur
- une série de casseroles adaptées à votre cuisinière
- deux poêles à frire
- une sauteuse
- une cocotte
- un plat à gratin
- un moule à soufflé
- un cuiseur vapeur, éventuellement

Fiche 12

Préparer les repas : gagner du temps

Enfin, ayez toujours en réserve au congélateur un choix d'herbes surgelées, de légumes, de pâtes à pâtisserie, où vous puiserez au fil de vos besoins.

Réduire le temps de préparation

Utilisez au maximum des produits prêts à l'emploi : salades épluchées et lavées, pommes de terre pelées, légumes surgelés épluchés, coupés ou émincés, coulis de fruits pour napper les tartes, jus de fruits concentrés, etc.

Avec un peu d'habitude, vous pourrez préparer des plats simples et savoureux en variant chaque fois l'accommodement. Le tableau ci-dessous vous propose des suggestions pour réaliser des plats rapides à partir de ce type de produits.

N'hésitez pas également à utiliser des techniques de cuisson rapide. La cuisine à la vapeur, par exemple, permet d'allier saveur et efficacité. Outre le traditionnel autocuiseur, les cuiseurs vapeur cuisent en même temps plusieurs aliments dans des compartiments superposés. Ce procédé de cuisson présente en outre l'avantage de préserver les vitamines des aliments.

Simplifier de temps à autre

Certains soirs, remplacez le dîner par un « dîner-goûter » ou un « plateau-dîner », que chacun organise à son gré à partir de quelques produits simples : charcuterie, viande froide, fromages, tomates, olives, laitages... Pensez aussi au brunch du dimanche qui plaît aussi bien aux grands qu'aux petits.

Des idées de plats rapides (20 à 30 mn/préparation + cuisson)

Entrées

• Blinis en sachet
- Saumon fumé, crème et aneth
- Hareng fumé et crème moutarde
- Œufs de caille et saumon
- Tarama, olives et citron
- Poisson fumé et crème aux herbes
- Oignons frais et fromage blanc battu à l'huile d'olive

• Tartines au four
- Roquefort, noix et paprika
- Chèvre mi-frais râpé et raisins secs
- Lamelles de haddock, chèvre frais et béchamel prête à l'emploi

• Pâte feuilletée prête à l'emploi
- Feuilletés à la chair à saucisse
- Chaussons au crabe et fromage blanc
- Mille-feuilles au jambon et béchamel prête à l'emploi
- Saucisse de Francfort en pâte
- Tarte à la brandade en boîte et cerfeuil surgelé
- Friands au saumon et à l'aneth

• Tartines grillées servies chaudes
à la tapenade, aux rillettes de truite fumée, à la mousse de foie...

• Pâte brisée salée prête à l'emploi
- Tarte à la choucroute
- Quiche aux asperges en conserve
- Quiche au saumon fumé et oseille surgelée
- Quiche au haddock et champignons émincés surgelés
- Quiche lorraine
- Tarte aux tomates fraîches, jambon fumé et gruyère
- Tarte aux poireaux surgelés

Plats

• Crêpes salées chaudes
- Jambon, œufs et gruyère
- Crevettes et bisque de homard
- Œufs de saumon et crème aux herbes
- Saucisse ou boudin poêlé et compote de pommes
- Fondue d'oignons surgelés et gruyère râpé

• Purées en flocons
- Soufflé de pommes de terre au gruyère et dès de jambon
- Hachis parmentier au bœuf haché
- Gratin de purée

• Pommes de terre farcies
Préalablement cuites au micro-ondes (8 à 10 mn), enveloppées dans du papier sulfurisé puis gratinées au four. Fourrées avec :
- Œufs de saumon et crème fraîche
- Crevettes cuites et crème fraîche
- Hachis de viande

• Pâtes fraîches
- Spaghettis à la bolognese
- Tagliatelles à la carbonara, ou aux petits pois surgelés et jambon
- Pâtes au roquefort, jambon et noix

• Pâte à pizza prête à l'emploi
- Pizza aux tomates fraîches, olives et salami
- Pizza au jambon, champignons émincés surgelés et gruyère
- Pizza au gorgonzola, boursin aux herbes et comté

• Salades composées
- Couscous, thon et olives
- Nouilles, petits pois surgelés, céleri branche frais et noix de cajou
- Cœurs de palmier, avocat, tomates

Desserts

• Crêpes sucrées chaudes
- Flambées au curaçao
- Fourrées à la confiture
- A la banane écrasée et jus d'orange
- Au miel et aux amandes effilées
- Aux noix et crème pralinée en boîte

• Pâte sablée prête à l'emploi
- Tarte au fromage blanc
- Tarte aux fraises ou framboises fraîches, nappées d'un coulis de fruits
- Tarte à la compote de rhubarbe
- Tarte à la confiture

• Pain perdu
- Trempé dans du lait ou du jus d'orange, revenu à la poêle et saupoudré de sucre
- Nappé de chocolat chaud

VF 1094/B © IMP SARL/IMP BV - Imprimé en Allemagne - Cette fiche, extraite de la collection Guide de la Vie Familiale, est un échantillon.
Photos recto haut: IMP - bas: Petit Format, Pascale Roche.

www.ebook-land.net....Nous partageons!