

**LE GUIDE**

**PLANIFICATION  
DES  
REPAS**



**Une fille organisée**

Pour gagner du temps au quotidien

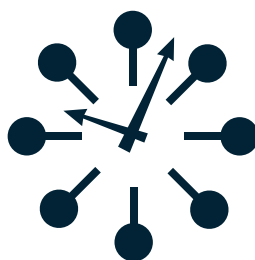


# LE GUIDE

## PLANIFIER SES REPAS POUR MANGER PLUS SANTÉ ET ÊTRE MOINS STRESSÉ



par **Mélanie Noël**



### **Une fille organisée**

Pour gagner du temps au quotidien

Tous droits réservés. Aucune reproduction permise  
sauf pour utilisation personnelle et si vous êtes l'acheteur du guide planifier ses repas.  
Aucun partage électronique autorisé.

# Table des matières

Introduction	5
Voir le vidéo	5
<b>Section 1 :</b>	
Organisons nos recettes	7
Votre index recette	8
Exemple 1 : Recette selon un ingrédient principal. Identification source de la recette et moment où je l'ai cuisiné	8
Mes critères pour conserver une recette	9
Mes critères pour essayer une nouvelle recette	9
Sites internet à consulter pour trouver des recettes	10
Mon opinion sur la mijoteuse	11
Êtes-vous prêts à relever le défi	12
Les recettes sur internet, on imprime ou pas ?	12
<b>Section 2 :</b>	
Faisons l'inventaire de notre congélateur, réfrigérateur et garde-manger	15
<b>Section 3 :</b>	
Comment utiliser la grille de planification des repas ?	17
Exemple 2 : Réévaluation de ce qui me reste dans le réfrigérateur et gestion des priorités à manger	19
<b>Section 4 : Faire sa liste d'épicerie</b>	21
<b>Section 5 :</b>	
Les essentiels de mon réfrigérateur, congélateur et garde-manger	23
Réfrigérateur	24
Congélateur	25
Garde-manger	26
<b>Section 6 : Il me manque un ingrédient que puis-je faire?</b>	27
<b>Section 7 : Trucs pour cuisiner plus rapidement</b>	29
<b>Section 8 :</b>	
Trucs pour diminuer le budget d'épicerie et économiser	31
<b>Section 9 :</b>	
Les repas du midi et les desserts	33
<b>Section 10 :</b>	
Comme au resto, mais en moins dispendieux	35
<b>Section 11 :</b>	
Mes trucs pour éviter le gaspillage alimentaire	37
<b>Section 12 :</b>	
Votre situation, des pistes de solution	39
<b>Section 13 :</b>	
Index recette de tous les jours	41
<b>Section 14 :</b>	
Planification des repas	67

# Introduction

## Pourquoi acheter ce guide ?

Vous vous dites peut-être, je peux m'abonner à un site qui m'envoie des menus pour la semaine avec la liste d'épicerie. Oui, vous avez raison. Mais avec ces sites, vous ne développez pas votre capacité de vous organiser.

De plus, personne à part vous ne peut savoir ce qu'il y a dans votre réfrigérateur, votre congélateur ou votre garde-manger et ce qui doit être utilisé en priorité selon le moment où vous l'avez cuisiné ou selon la date de péremption des aliments.

Il arrive souvent dans la semaine des moments imprévus, on a une invitation, on décide d'aller au restaurant alors que ce n'était pas prévu. Comment gérer la nourriture qu'on aurait dû manger à ce repas-là ? C'est ce que vous apprendrez en parcourant ce guide.

## Les raisons pour lesquelles j'ai élaboré ce guide ?

J'ai élaboré ce guide, car je crois qu'en planifiant leur repas, les gens seront plus portés à cuisiner. Lorsqu'on arrive fatigué du travail et qu'on n'a rien de planifié, il est tentant de passer à l'épicerie acheter un plat déjà cuisiné ou de décongeler un repas de type fast food.

Je crois que la cuisine maison permet de manger plus santé. On met moins de sel que dans les plats déjà cuisinés. Il y a aussi moins d'ingrédients transformés et d'agents de conservation.

Enfin, c'est aussi un héritage pour nos enfants de cuisiner, car on peut les impliquer et ils apprennent à leur tour à cuisiner. On transmet aussi les recettes familiales qui évoquent tant de beaux souvenirs.

Je planifie mes repas depuis bientôt 15 ans avec la méthode que je vous partage dans ce guide. Elle m'a beaucoup simplifié la vie et j'espère sincèrement que ce sera le cas pour vous. Bonne planification de repas!

**Mélanie Noë**



## Vidéo

Un vidéo est inclus avec ce guide.

Voici le lien pour le visionner :

<https://www.youtube.com/watch?v=M-emlwqp2jE>





# Section 1

## ORGANISONS NOS RECETTES



Afin de gagner en rapidité lorsque vous planifier votre semaine de repas, il est important de bien classer vos recettes. Idéalement, ce serait de les regrouper dans le même cartable. Par contre, il n'est pas toujours possible de le faire. Nous avons des livres, des fiches manuscrites, des revues, des sites internet.

Je vous suggère de vous monter un cartable pour la plupart de vos recettes et un index recette dans lequel sera écrit vos autres recettes qui sont dans des livres, des revues ou des fiches manuscrites ou lien pour les sites internet (si vous ne faites pas imprimer les recettes)

Achetez des séparateurs afin de diviser votre cartable : entrée, soupe, bœuf, porc, poulet, biscuits, gâteaux... Vous pouvez aussi classer les catégories en sous-catégories soit cubes de bœuf, filet mignon, haché, rosbif...

Un petit mot sur les revues : si vous conservez beaucoup de revues, je vous suggère de retirer et de conserver les recettes qui vous intéressent seulement.

Cela vous libèrera de l'espace de rangement. Classez vos recettes dans la section appropriée de votre cartable.



# VOTRE INDEX RECETTES

Voir section 13 pour créer votre propre index

## Pourquoi utiliser un index recettes?

Pour éviter de sortir toutes vos revues et vos livres de cuisine lorsque vous êtes à la recherche d'une recette. De plus, l'index recette fait à partir de l'ingrédient principal de la recette facilite la planification des repas en fonction de ce que vous avez dans votre congélateur, réfrigérateur ou des spéciaux à l'épicerie.

On inscrit dans notre index recettes les recettes selon l'ingrédient principal.

### EXEMPLE :

#### recette avec boeuf haché.

Vous inscrivez ensuite la source de votre recette.

→ **VOIR EXEMPLE 1**

Vous pouvez vous mettre des numéros avec une légende ou inscrire le titre du livre. Vous pouvez écrire tout ce qui peut vous aider, ajouter une section mijoteuse et inscrire entre parenthèse peut être préparé la veille. On peut inscrire recette rapide ou longue à préparer.

Dans la marge à gauche du nom de ma recette, j'inscris A1, H1 pour automne 1 (2017), hiver 1 (2018).  
→ *Voir exemple 1.*

Lorsqu'il n'y a rien dans la marge, je réévalue la recette. Je mets un trait sur le nom de la recette si je ne la cuisine plus ou je l'essaie à nouveau. Je peux la retirer si je refais à l'ordinateur mon index recettes.

## EXEMPLE 1 Recette selon un ingrédient principal. Identification source de la recette et moment où je l'ai cuisiné

A1 : automne 2017

H1 : hiver 2018

Boeuf

Haché

A1 Bœuf et nouilles aux 2 fromages (2)

Bœuf à la coréenne 5/15 mars 2014 p.23  
(à essayer)

H1 Burritos

A1 Canneloni sauce ricotta (2) long à préparer

Chili con carne mijoteuse (2)  
(peut être préparé la veille)

H1 Cigares au chou faciles (haché) mijoteuse

(peut être préparé la veille)

Gratin de macaroni (1)

Gratin de macaroni genre pizza (1)

Lasagne (1)

Légende : (1) mes fiches recettes manuscrites

(2) mon cartable de recettes

J'écris des commentaires sur mes recettes ou sur mon index. Délicieux ! Très bon! Les enfants n'aiment pas ça. Long ou rapide à préparer. Lorsque la recette n'est pas un succès, je la retire de mon index et je l'enlève de mon cartable.



# MES CRITÈRES POUR CONSERVER UNE RECETTE

- Elle est vraiment bonne
- Son temps d'exécution vaut la peine → si longue à préparer et n'est pas si bonne, je ne la cuisine plus.
- Son temps d'exécution est rapide ou moyennement rapide, mais la recette est vraiment bonne. Exemple ma lasagne.
- Les enfants aiment ma recette. Lorsque j'ai deux enfants sur trois qui n'aiment pas la recette, je ne la refais plus.
- Mes recettes familiales sont très populaires : pâté chinois, macaroni, lasagne, spaghetti...

- J'aime beaucoup les recettes qu'on peut cuisiner dans un seul plat de cuisson. Un repas tout en un. Quelle économie sur la vaisselle !

**Il faut choisir nos batailles avec les enfants. Il faut leur faire goûter à des nouveaux aliments, à des nouvelles recettes, mais la plupart du temps s'en tenir aux bons vieux classiques. Sinon, perte d'énergie à négocier pour qu'ils mangent.**

# MES CRITÈRES POUR VOULOIR ESSAYER UNE NOUVELLE RECETTE

- Elle n'utilise pas un ingrédient que je dois conserver seulement pour cette recette.
- Elle ne semble pas trop longue à préparer
- Elle ne contient pas d'ingrédients que mes enfants n'aiment pas. Exemple : légumes asiatiques surgelés, aucun de mes enfants n'aiment cela. La recette a beau avoir l'air délicieuse, mais je sais que je devrai négocier avec eux pour qu'ils mangent.
- La recette ne ressemble pas à une que j'ai déjà. Exemple, vous avez déjà deux recettes de gâteau aux carottes qui sont délicieuses. Avec-vous besoin d'en essayer une troisième ? Vous avez déjà 10 délicieuses recettes de muffins (gruau, bleuets, carottes...) ou de biscuits aux brisures de chocolat. Avez-vous besoin de conserver d'autres recettes pour ces catégories ? Si j'ai un doute, j'essaie la recette et je conserve celle des deux recettes que je préfère ou qui est la moins compliquée à cuisiner.



# SITES INTERNET À CONSULTER POUR TROUVER DES RECETTES

Il est facile de se procurer des recettes gratuites sur internet. Voici plusieurs sites intéressants :

Ricardo : plats à cuisiner d'avance  
[www.ricardocuisine.com/themes/a-congeler](http://www.ricardocuisine.com/themes/a-congeler)

Recettes de la revue 5/15  
[www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15](http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15)

Recettes de la revue cuisine express  
[www.recettes.de/cuisine-express](http://www.recettes.de/cuisine-express)

Campbells : des recettes faciles, pour trouver une recette selon la soupe qu'on a à la maison, bonne recette de gratin de thon, peu dispendieuse.  
[www.cookwithcampbells.ca/fr](http://www.cookwithcampbells.ca/fr)

Cloverleaf : pour des recettes peu dispendieuses avec du saumon ou du thon en conserve  
[www.cloverleaf.ca/fr/recette](http://www.cloverleaf.ca/fr/recette)

Cuisine futée, parents pressés  
[cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes](http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes)

Boulangerie St-Méthode, pour de délicieuses recettes de sandwich. J'aime beaucoup le sandwich classique à la dinde.

[www.boulangeriestmethode.com/fr/nos-recettes](http://www.boulangeriestmethode.com/fr/nos-recettes)

Pom : plusieurs idées de roulés, sandwich. J'aime beaucoup le wrap au poulet et au bacon.  
[www.pom.ca/recipes](http://www.pom.ca/recipes)

Artic Gardens : recettes avec les légumes surgelés.  
[www.arcticgardens.ca/fr/recettes](http://www.arcticgardens.ca/fr/recettes)

Plusieurs autres sites:  
***on tape dans Google plats à préparer à l'avance***

Hellmanns : des recettes de sandwich délicieuses. Mes coup de coeur : sandwich à la dinde avec gouda et oignon caramélisé, salade aux œufs sammyt, salade de poulet délicieuse, salade toscane au poulet, délicieux sandwich avec jambon au miel et fromage suisse. [www.hellmanns.com/ca/](http://www.hellmanns.com/ca/)



# MON OPINION SUR LA MIJOTEUSE



La mijoteuse peut être une bonne option pour nous simplifier la préparation des repas. Si selon certaines recettes, elle allonge notre temps de préparation ou la vaisselle à faire, c'est une moins bonne option. Il est important d'évaluer tous ces aspects.

## Ce que j'aime de la mijoteuse :

- Permet de manger un repas chaud tout le monde ensemble.
- Les recettes qu'on peut préparer la veille
- Permet d'acheter des coupes de viande moins dispendieuses.

## Ce que j'aime moins

- On n'économise pas de vaisselle sauf pour certaines recettes qui ne nécessitent pas de faire revenir la viande dans une poêle ou pour les recettes où l'on peut préparer la marinade directement dans la cocotte.
- Pas toujours intéressant de laver la cocotte. Certaines recettes collent et il faut frotter.
- Plusieurs recettes ne peuvent pas être préparées d'avance. On n'a pas toujours le temps le matin de faire revenir la viande et de partir la mijoteuse.
- Pour certaines coupes de viande, ça ne vaut pas la peine. Exemple, chili avec du bœuf haché à la mijoteuse qui prend 4 heures de cuisson au lieu de 15 minutes sur ma cuisinière. Si je le fais à la mijoteuse j'aurai à laver ma poêle et ma mijoteuse au lieu d'un seul chaudron si je le fais sur la cuisinière.

Mon utilisation de la mijoteuse m'a permis de constater que j'avais certaines recettes que je ne faisais pas à la mijoteuse et qui m'offraient le même avantage soit de manger chaud tout le monde en même temps. Par exemple, ma lasagne que je peux préparer dans un pyrex le matin ou la veille et la mettre au four pour le souper. Elle est plus simple à préparer que la recette à la mijoteuse, nécessite moins de vaisselle et mes enfants la préfèrent. Dans ce cas, la mijoteuse n'est pas une option gagnante.

Aussi, ma sauce à spaghetti que je faisais sur la cuisinière. En lisant la recette à la mijoteuse, ça m'a fait réaliser que je pourrais la cuisiner dans mon creuset et la faire cuire au four ce qui m'éviterait de brasser et de surveiller durant la cuisson. Puisque je fais revenir ma viande directement dans mon creuset, je n'ai qu'un seul plat à laver.

## Mes recettes coup de cœur à la mijoteuse

Effiloché de porc barbecue de Ricardo. On fait la marinade dans la cocotte. Recette délicieuse et peu dispendieuse.

[www.ricardocuisine.com/hiver/recette.php?c=mijoteuse&id=6642](http://www.ricardocuisine.com/hiver/recette.php?c=mijoteuse&id=6642)

Tacos de porc à la salsa verte de Ricardo. On dépose la viande et la salsa dans la cocotte et le tour est joué.

[www.ricardocuisine.com/recettes/5531-tacos-de-porc-a-la-salsa-verte](http://www.ricardocuisine.com/recettes/5531-tacos-de-porc-a-la-salsa-verte)

# ÊTES-VOUS PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?

D'ici la fin de la semaine, trouver vos 20 principales recettes et les inscrire dans votre index recette. On tente de trouver des recettes dans chaque catégorie, poulet (poitrines, pilons...), bœuf (cubes, rôti...).

A chaque mois, on feuillette une revue ou un livre de recettes. On inscrit les recettes qu'on cuisine dans notre index. On peut inscrire une recette qu'on veut essayer qui provient d'un livre dans la bonne section de notre index en inscrivant à essayer.

## → VOIR EXEMPLE 1 P.8

On classe les recettes libres dans une section de votre cartable que vous pouvez nommer à essayer.

On réévalue la section recettes à essayer.

Il est important d'inscrire une date et de se fixer une période pour les essayer. Si ce n'est pas fait, on met la recette dans le recyclage.

**Exemple :** recette insérée en janvier 2018, en janvier 2019 on se fixe de réviser notre cartable de recettes. On met dans le recyclage toutes les recettes qui sont encore dans la section à essayer.

On tente de ne plus acheter de nouveaux livres ou revues de recettes. A chaque fois que vous en achetez un ou une vous devez refaire l'exercice de sélectionner les recettes qui vous intéressent et les essayer. De plus, vous augmentez vos besoins en terme d'espace de rangement pour vos livres ou revues.

Vous faites une soirée cocktail dinatoire ? Cela arrive une fois aux 5 ans ? On va à la bibliothèque au rayon des livres de cuisine et on emprunte le grand livre sur les cocktails dinatoires. Après votre soirée, vous pourrez le retourner et vous ne serez pas encombré par un livre qui ne sert qu'aux 5 ans.

Vous pouvez de plus, emprunter un livre que vous avez vu au magasin et prendre le temps de le consulter chez vous afin de voir s'il y a beaucoup de recettes qui vous intéressent. La plupart du temps, on se rend compte que l'achat du livre ne vaut pas la peine compte tenu de toutes les recettes qu'on possède déjà.

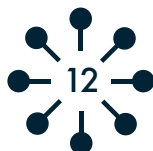
## LES RECETTES SUR INTERNET, À IMPRIMER OU PAS?

Personnellement, j'imprime les recettes sur internet après les avoir cuisinés une fois lorsque j'ai aimé la recette et je la classe dans mon cartable. Cela m'évite le désagrément de ne plus retrouver une bonne recette, car le lien n'existe plus.

Si l'on possède un livre de recettes qu'on utilise peu, on le donne ou on le vend après avoir photocopié les recettes utilisées. Cela libère de l'espace de rangement.

Ne vous en faites pas, trier, classer et faire notre index et un travail toujours en progrès.

L'important c'est d'avoir un minimum de recettes classées et inscrites dans notre index. Lorsqu'on a un peu de temps, on continue le travail.

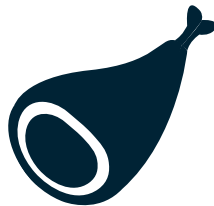






# Section 2

## FAISONS L'INVENTAIRE DE NOTRE CONGÉLATEUR, RÉFRIGÉRATEUR ET GARDE-MANGER.



Avant de planifier nos repas, on regarde ce qu'on l'on possède déjà. On utilise le tableau contenu de mon congélateur. On regarde les coupes de viande qu'on a et on va dans notre index trouver une recette qui utilise cette coupe de viande.

Le tableau contenu de mon congélateur vous permettre de savoir ce que contient votre congélateur sans avoir à chaque fois à le vider pour aller voir dans le fond.

Il est important de le maintenir à jour. Pour ma part je le conserve dans une feuille de protection et je l'insère dans mon cartable de recettes avec mon index recettes.

Si on a des aliments dans notre réfrigérateur à utiliser rapidement, on cherche dans notre index une recette à cuisiner avec ces ingrédients/aliments. Si on n'en a pas on peut aller sur internet et utiliser un site de cuisine qui utilise la recherche à partir d'ingrédient.

On fait la même chose avec notre garde-manger. Lorsqu'on achète des aliments, on fait une rotation afin de s'assurer que les aliments dont la date de péremption est la plus rapprochée soient utilisés en priorité.

On porte attention à notre tableau. S'il nous ne reste pas ou peu de viande, on recherchera la coupe de viande en spécial dans les circulaires d'épicerie afin d'avoir toujours des coupes de viande dans notre congélateur pour se dépanner et ne pas à avoir à acheter au prix régulier.





# Section 3

## COMMENT UTILISER LA GRILLE DE PLANIFICATION DES REPAS ?



Une fois par semaine, moi c'est le jeudi, car je fais débuter ma grille planification des repas le samedi, je m'assois avec ma feuille inventaire de mon congélateur, ma grille planification de repas et mes circulaires.

Avec le contenu de notre congélateur, réfrigérateur et garde-manger on sélectionne 4 recettes à cuisiner pour la semaine. On complète avec les spéciaux des circulaires d'épicerie.

Pour ma part, je choisis quatre recettes de l'une de ces catégories différentes : bœuf, poisson et fruits de mer, porc, poulet, veau, sans viande, œufs. Ceci permet d'avoir différentes sources de protéines.

→ **Exemple** : dans mon congélateur j'ai du filet de porc, des cubes de bœuf à mijoter, un filet de saumon. Je vais cuisiner 3 repas à base de ces viandes. Je peux choisir mon 4<sup>e</sup> repas avec un repas sans viande ou valider dans les circulaires si coupe de poulet : cuisses, pilons, poitrines... en spécial. En tant normal j'aurais dans mon congélateur une ou deux coupes de poulet.



J'ai élaboré à la section 14 deux exemples de grille de planification de repas. L'une si vous cuisinez 6-7 repas par semaine, l'autre 4 repas par semaine.

C'est le système que j'ai choisi. Je cuisine chaque recette avec un nombre de portions pour faire 3 repas. Si on fait le compte, ça fait 12 repas. Parfois malgré les calculs, selon que tel repas est plus populaire, on ne fait pas 3 repas, mais on arrive tout le temps grâce à mes dépanneurs.

Il reste 2 repas, soit qu'on a une invitation et qu'on mange à l'extérieur, soit que c'est notre souper comme au resto, mais à la maison le vendredi soir. Sinon, c'est un dîner le samedi ou le dimanche où l'on mange une bonne soupe avec des crudités et des sandwiches ou une quiche, un pâté au poulet, une soupe-repas, brunch, omelette, frittata, bagel avec un œuf...

On inscrit nos idées de recettes dans la section idées de repas. Si vous en avez beaucoup, vous pouvez les inscrire pour la semaine suivante. Parfois il arrive que j'ai tellement d'idées que le menu pour la semaine suivante est déjà décidé.

On peut demander aux enfants de choisir un menu pour la semaine.

On choisit nos moments de cuisine selon notre horaire de travail, celui du conjoint, les activités des enfants...

Pour moi, le samedi et le dimanche sont des bonnes journées pour la cuisine. Si j'ai encore de la nourriture à terminer et que je ne pourrai pas manger mon repas fraîchement cuisiné le samedi et/ou le dimanche, je vais le congeler en portion pour le décongeler plus tard dans la semaine. Cela m'évitera de perdre de la fraîcheur de mon plat cuisiné. Exemple : je mets environ 10 portions de mon macaroni dans un plat pour congélation et environ 5-6 portions dans un autre plat pour congélation.

**VOICI MA GRILLE :**

Ce que je cuisine le	Je le mange le
Samedi	samedi, lundi et mercredi
Dimanche	dimanche, mardi et jeudi
Mardi	Mardi, jeudi et vendredi
Jeudi	Jeudi, dimanche et lundi



J'inscris la recette dans la case cuisine à faire. Lorsque je l'ai cuisiné, je l'inscris en haut à gauche avec la journée de la semaine où ça été cuisiné. Même chose pour les légumes ou autres accompagnements du repas. Si je dois décongeler une viande, je l'inscris à la bonne journée.

J'ai besoin du bœuf haché pour cuisiner le mardi, je sors du congélateur le lundi matin mon bœuf haché et je le mets au réfrigérateur.

Vous pouvez aussi inscrire de décongeler un repas qui est déjà cuisiné et congelé.

Vous allez dans votre congélateur et voyez tel coupe de viande, une recette vous vient à l'esprit. Inscrivez-la toute suite dans vos idées repas pour la semaine suivante.

Vous pouvez aussi aller voir dans votre section recettes à essayer et inscrire une recette par semaine dans vos idées repas.

Lorsque nous avons fini de manger un repas (il n'en reste plus au réfrigérateur), je fais un trait sur la recette dans la section de gauche. Repas, cuisiné le.....Je m'assure qu'on a aussi fini les accompagnements, sinon je tente de les manger avec un autre repas. **Exemple : terminer le riz avec une autre viande.**

## EXEMPLE 2 Réévaluation de ce qui me reste dans le réfrigérateur et gestion des priorités à manger

Nous sommes jeudi soir, si je regarde mes repas de la semaine, je remarque qu'il y a un trait sur les nouilles chinoises → il n'en reste plus au réfrigérateur

Il y a un trait sur les cuisses de poulet, mais pas sur le brocoli → il ne reste plus de cuisses de poulet au réfrigérateur (nous les avons terminé ce midi), mais il reste du brocoli, à terminer en priorité, ça pourra être avec les boules de veau au lieu du chou-fleur qui a été cuisiné mardi.

### REPAS DE LA SEMAINE DU 20 JANVIER

- 1- ~~Nouilles chinoises~~ cuisiné samedi
- 2- ~~Cuisses de poulet~~ + brocoli cuisiné dimanche
- 3- Boules de veau aux pêches + chou-fleur cuisiné mardi
- 4- Penne au saumon cuisiné jeudi

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
CUISINE À FAIRE	Nouilles chinoises	Cuisses de poulet + brocoli		Boules de veau + chou fleur		Penne au saumon





# Section 4

## FAIRE SA LISTE D'ÉPICERIE



Je regarde chacune des recettes pour la semaine et j'inscris ce qui me manque. Lorsque je ne suis pas certaine, j'inscris l'aliment sur ma liste avec un ? Lorsque j'ai terminé ma liste, je vais valider si j'ai réellement besoin d'acheter l'item en question.

Je parcours les circulaires et je note par épicerie les bons spéciaux. Selon les réserves de mon congélateur et ce que j'ai à acheter, je choisis la meilleure épicerie pour profiter des spéciaux.

Il y a aussi des applications pour vous aider : **Flipp, Reebee, Publi Sac** en ligne.

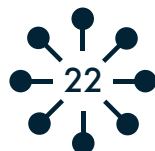
Personnellement, je fais 2 épiceries par semaine : IGA et Super C. Parfois, je vais au Métro ou au Maxi lorsque mes réserves diminuent et que je veux profiter des spéciaux de ces 2 épiceries ou lorsque j'achète un produit particulier à l'une de ces épiceries. Par exemple, j'achète mon pain en duo chez Maxi, c'est celui que je préfère et c'est à cet endroit qu'il est le moins cher même au prix régulier. Cette semaine là, j'achète plus d'un pain si je vais chez Maxi et je profite des spéciaux annoncés. L'avantage d'aller au même endroit et qu'on connaît la localisation des produits et cela diminue notre temps pour faire les courses.

Je conserve ma liste d'épicerie sur mon réfrigérateur. Ainsi lorsque je vide un ingrédient, je peux l'inscrire au fur et à mesure. Si un ingrédient n'est pas urgent à acheter, vous pouvez le noter à côté du dit ingrédient. Vous pourrez alors surveiller les spéciaux et l'acheteur à ce moment. Vous pouvez aussi utiliser un tableau effaçable à sec pour y noter les ingrédients manquants ou sur le point de l'être qui ne sont pas urgents à acheter.

Si les enfants sont plus grands et qu'ils vident un pot, ils peuvent inscrire sur la liste d'épicerie l'ingrédient ou l'aliment à acheter.

Ma liste d'épicerie est faite par catégorie d'aliments selon l'emplacement physique des rangées dans l'épicerie que je fréquente le plus souvent. Ceci m'évite les aller-retour dans les allées.





# Section 5

## LES ESSENTIELS DE MON RÉFRIGÉRATEUR, CONGÉLATEUR ET GARDE-MANGER



## Réfrigérateur

Lait, beurre, margarine, œufs, yogourt nature et avec fruits, viandes pour des sandwichs, mayonnaise, fromage cheddar, mozzarella, moutarde, ketchup, vinaigrettes, bébés carottes, piments (rouge, jaune et orange), concombre, carottes, céleri, navet, pommes, ananas, cantaloup...



## **Congélateur : → voir tableau contenu de mon congélateur.**

Différentes coupes de viande : poitrines et pilons de poulet, filet de saumon, côtelettes et filets de porc... légumes surgelés. Viande cuite : dinde, poulet.

Des potages, des dépanneurs : croquettes ou filets de poulet, frites, pizza, pâtés au poulet maison ou du commerce, tartes, quiches, pain à sandwich.

Il est important de bien organiser son congélateur. Le mien est divisé en plusieurs sections :

### **Section de gauche**

- Dans le fond il y a toutes mes coupes de poulet non cuites.
- Dans le panier du milieu : mes coupes de bœuf non cuites
- Dans le panier du dessus : mes coupes de porc non cuites.

### **Section du centre**

- Poisson surgelé ou fruits de mer
- Pain à déjeuner, à sandwich
- Pizza
- Croquettes de poulet, filets...

### **Section de droite**

- Dans le fond des potages
- Dans le panier du milieu : des pâtés au poulet, des quiches, des tartes
- Dans le panier du dessus: fruits, légumes congelés, viande cuite : poulet, blanc et brun de dinde



## Garde-manger

Saumon et thon en conserve, pâtes (plusieurs variétés), légumineuses, légumes en conserve, fruits en conserve, compote de pommes, craquelins, farine, sel, poudre à pâte, bicarbonate de sodium, pépites de chocolat, vanille, cassonade, sucre, jus de fruits individuel, compote de fruits individuelle, jus de légumes, jus de tomate, pâte et sauce tomate, tomates en conserve, oignons, pommes de terre, soupe en conserve ou sachet, riz.

Liste non exhaustive, mais il faut s'assurer de pouvoir faire un sandwich, d'avoir des crudités, un potage ou de pouvoir cuisiner une de vos recettes back up ex pâté chinois...



# Section 6

## IL ME MANQUE UN INGRÉDIENT QUE PUIS-JE FAIRE ?



Il vous manque de l'harissa ?  
vous pouvez taper sur Google Harissa substitute ou aller sur le site  
[www.telegraph.co.uk/food-and-drink/news/dont-have-harissa-sumac-buttermilk-try-food-substitutions](http://www.telegraph.co.uk/food-and-drink/news/dont-have-harissa-sumac-buttermilk-try-food-substitutions)

Substituer les fines herbes :  
[maboite.qc.ca/recettes-outils-substitutions-1.php](http://maboite.qc.ca/recettes-outils-substitutions-1.php)

Lorsque vous ne connaissez pas tel ingrédient, vous pouvez le taper sur Google. Pour pourrez avoir des alternatives. Par exemple, ce qu'est la citronnelle ou le raifort et par quel ingrédient les remplacer.

Selon ce que c'est et la quantité à mettre dans la recette vous pourrez décider si ça vaut la peine de l'acheter (exemple ½ c. à thé vs ½ tasse). Le fait de ne pas mettre la ½ tasse aura probablement un impact que la ½ c. à thé.

Lorsque c'est possible, tenter d'acheter un ingrédient en vrac afin d'éviter de le gaspiller si vous n'aimez pas la recette.

Il est aussi possible de transformer une de vos recettes en recette plus santé. On parle beaucoup de diminuer la consommation de sucre. Vous pouvez trouver une solution de remplacement au sucre. J'ai saisi remplacer sucre dans les recettes. Voici un des liens affiché :

[www.recettes.qc.ca/chroniques/chroniques-culinaires/article/des-idees-gagnantes-pour-remplacer-le-sucre-dans-les-recettes](http://www.recettes.qc.ca/chroniques/chroniques-culinaires/article/des-idees-gagnantes-pour-remplacer-le-sucre-dans-les-recettes)





# Section 7

## TRUCS POUR CUISINER PLUS RAPIDEMENT



- Acheter des légumes déjà coupés : des poireaux lavés et coupés pour les recettes et potages. Des courges mélangées avec d'autres légumes pour des potages (marque SaladExpress). Des légumes surgelés, des macédoines en conserve.
- Si vous utilisez beaucoup d'ail dans vos recettes, je vous suggère d'acheter de l'ail déjà coupé en pot.
- On achète les pommes de terre en sachet au Costco. Sur la liste des ingrédients, il n'y a que des pommes de terre, du lait et du sel de mer. On ajoute du lait et on fait la purée au micro-ondes. Elles sont délicieuses et nous permettent de cuisiner un pâté chinois en quinze minutes.
- On lit la recette au complet avant de débiter notre cuisine.
- On sort tous les ingrédients qu'on aura besoin avant de débiter notre cuisine.
- Cuisiner par thème. On cuisine nos desserts, biscuits, muffins en même temps. Ainsi, on sort une seule fois la farine, cassonade, poudre à pâte...
- On optimise le robot culinaire. Sortir le robot pour hacher un seul oignon n'est pas très payant, mais si on cuisine 2 recettes qui ont des ingrédients en commun, ça vaut la peine. Nos deux recettes nécessitent des cubes d'oignon et de céleri. On met tout cela dans le robot et ça vaut la peine. On a besoin de carottes pour une des deux recettes, on vide le contenant du robot, sépare l'oignon et le céleri pour nos deux recettes et on réutilise le contenant du robot pour notre carotte.

- On utilise une seule tasse ou une tasse qui peut faire différents multiples ex ½ tasse (1/2, 1 tasse, 1 ½ tasse...)
  - On cuisine avec une balance électronique. Lorsque je fais les biscuits de Mme Labriski, j'utilise que mon bol à mélanger et ma cuillère à thé et à soupe. On mesure un ingrédient en gramme puis on utilise la fonction TARE pour remettre la balance à zéro avant d'ajouter l'autre ingrédient.
  - On cuisine les biscuits de Mme Labriski : on double, on triple notre recette de purée de dattes et on les congèle en portion d'une demi-tasse.
- Pour économiser du temps dans les prochaines semaines : on double, on triple toutes nos recettes et on congèle : biscuits, muffins, potage, pains, plats principaux.
- On sera très content d'avoir des réserves dans notre congélateur pour une semaine plus chargée qu'à l'habitude.
- Pas nécessairement pour cuisiner plus rapidement, mais pour diminuer la vaisselle
- On mesure les ingrédients secs en premier puis les ingrédients liquides afin de réutiliser nos mêmes tasses.
  - Parfois on nous demande de brasser des œufs avec du ricotta par exemple. Si on utilise toute la quantité de ricotta du contenant, on peut brasser directement les œufs dans le contenant à l'aide d'une fourchette.
  - On cuisine dans un seul bol. Lorsqu'on utilise une bonne mixette, on peut mélanger tous les ingrédients dans le même bol au lieu de mélanger les ingrédients secs dans un bol et les ingrédients humides dans un autre bol. J'ai testé de nombreuses recettes de pain, muffins, gâteau et je ne les ai pas manquées.
  - Lorsque je fais une croustade par exemple, au lieu d'utiliser 2 bols, je mélange directement mes fruits avec les autres ingrédients de la première étape dans le pyrex de cuisson. J'utilise un seul bol pour mélanger la garniture qu'on étend sur les fruits.
  - Au lieu d'utiliser un autre plat de cuisson, on utilise la même poêle qui a servi à dorer notre viande. Si la poignée ne résiste pas à la chaleur, on la recouvre de papier d'aluminium.



# Section 8

## MES TRUCS POUR DIMINUER LE BUDGET D'ÉPICERIE ET ÉCONOMISER



Vous verrez qu'en planifiant vos repas, qu'en cuisinant maison et en évitant le gaspillage, vous réduirez probablement votre facture d'épicerie. Vous irez probablement aussi moins souvent au restaurant, ce qui vous permettra d'économiser. Il est bien évident qu'en surveillant les spéciaux, vous économiserez aussi.



# MES TRUCS POUR DIMINUER LE BUDGET D'ÉPICERIE ET ÉCONOMISER

## Voici d'autres trucs :

- L'hiver, les légumes sont particulièrement dispendieux, opter pour des légumes surgelés, mêmes propriétés nutritives et mieux encore que certains légumes frais.
- On équilibre le budget : si une semaine on cuisine du filet de porc ou des escalopes de veau, on peut compléter notre semaine avec du thon ou du saumon en conserve ou un repas sans viande à base d'œufs, de légumineuses (pois chiches, lentilles) ou de tofu.

J'aime bien le Tempeh. Il est d'origine végétale et riche en protéines. Je coupe la quantité de viande de certaines de mes recettes que je remplace par du Tempeh. Il se trouve dans la section des surgelés, produits biologiques dans certaines épiceries. Moi, je l'achète au IGA.

Les cuisses de poulet sont une coupe de viande très économique. Une dinde entière aussi. On peut utiliser le blanc pour manger avec le bouillon, seul pour faire des club sandwich, le brun de dinde pour des hachis, nouilles chinoises, des pâtés au poulet (à la dinde).

- On achète les poissons surgelés qui sont souvent moins dispendieux que les filets de poissons frais. Les poissons en conserve sont aussi moins dispendieux.
- On congèle des légumes et des fruits frais lorsque c'est la saison des récoltes. Exemple : à l'automne je congèle un mélange de piments verts et d'oignons que j'ai passé dans le robot culinaire. J'utilise ces sacs pour faire ma sauce à spaghetti. Donc, même si je cuisine une recette de sauce en février, je ne payerai pas mes piments verts à un prix élevé puisque ce n'est pas la saison.

## Pour économiser :

Choisir ses menus selon les coupes de viande en spécial à l'épicerie. Il faut être vigilant, car ce n'est pas parce que c'est dans le circulaire que c'est nécessairement en spécial. Par exemple, certaines semaines le filet de porc est annoncé à 6.59\$/kg et d'autres semaines dans le circulaire à 13.21\$/kg !!!!

Pour reconnaître les vrais spéciaux, je m'écris à côté des coupes de viande sur mon tableau contenu du congélateur, le prix par kg. Je me suis aussi fait un tableau avec les prix du Costco afin de valider si c'est moins dispendieux par rapport au prix en épicerie.

Lorsqu'une viande est en spécial, si j'en ai pas dans mon congélateur, j'en achète pour cuisiner un repas dans la semaine et/ou pour congeler pour un repas dans les prochaines semaines.

Pour vous aider à comparer les prix vous pouvez aussi utiliser les applications telle Reebec. Vous cliquez sur la loupe et inscrivez le produit à valider. Par exemple du poulet. Vous pouvez ensuite cliquer sur l'onglet Prix, il affichera tous les types de poulet disponibles en circulaire selon le prix par ordre croissant. Vous pouvez aussi demander l'affichage par magasin. Ainsi, vous obtiendrez la liste de tous les types de poulet offert dans le circulaire pour une épicerie en particulier.

Les aubaines de la semaine sont aussi disponibles sur le Publi Sac en ligne ainsi que le samedi dans le Journal de Québec, section Argent, à côté de la chronique Dans vos poches.

Vous pouvez aussi utiliser des coupons afin d'économiser. Vous pouvez en obtenir via le site de Publi Sac en ligne. Par contre, il faut vous trouver un système pour ne pas les oublier à la maison lorsque vous faites votre épicerie. À conserver dans votre porte-monnaie.

Vous pouvez aussi utiliser les Imbattables chez Maxi. Il suffit d'apporter votre téléphone intelligent et de montrer le circulaire du compétiteur qui offre le produit à moindre prix.



# Section 9

## LES REPAS DU MIDI ET DESSERTS



Pour les lunch, j'utilise des repas déjà cuisinés que je mets dans les plats la veille afin de sauver du temps le matin.

Pour le dessert le midi, nous mangeons de la compote de fruits non sucrée. J'aime bien la compote pommes et baies chez Métro ou Super C ainsi que celle de pommes et mangues.

Autre choix pour le midi : la salade de fruits ou fruits frais.

On complète avec un biscuit maison ou commercial si je n'ai pas eu le temps d'en cuisiner.

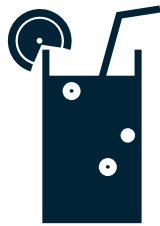
Pour le souper, c'est du yogourt, un tube, un danette ou un Yop.

Je cuisine parfois des desserts maison. Je privilégie les croustades de pommes, rhubarbes, bleuets...À l'occasion c'est un gâteau au chocolat ou autre dessert plus sucré.



# Section 10

## COMME AU RESTO, MAIS EN MOINS DISPENDIEUX



Lorsqu'on a cuisiné et mangé des repas maison toute la semaine, il n'y a rien de mal à prendre congé des chaudrons et de se faire un repas comme au resto, mais en moins dispendieux.

Voici mes alternatives :

- Poulet général tao Thaï Zone du Costco. J'ajoute des piments rouges tranchés minces, de l'oignon tranché mince, des ananas en morceaux (conserves) que je fais sauter dans ma poêle puis j'ajoute la sauce. Délicieux et beaucoup moins cher pour notre famille.
- Poulet BBQ du Costco
- La liste est longue, pizza, croquettes, filets de poulet, filets de poisson, tout ce qui déjà préparé et qu'on a juste à faire réchauffer ...
- J'aime particulièrement le tartare de bœuf et le tartare de saumon prêt à manger du IGA Les Sources. On peut y faire mettre les condiments ainsi que la sauce de notre choix.



# Section 11

## MES TRUCS POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

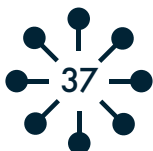


Voir l'excellent site :

***[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/reduire-a-la-source/gaspillage-alimentaire](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/reduire-a-la-source/gaspillage-alimentaire)***

Consultez sur ce site, la fiche meilleur avant, bon après?  
et le Thermoguide.

Vous y retrouverez toute l'information concernant la conservation, la congé-  
lation, la réutilisation...



## Mes trucs :

- Conserver les aliments et plats cuisinés dans des plats transparents. On voit rapidement ce qu'on a à manger.
- Dédier une zone dans votre réfrigérateur pour les plats ou aliments à manger en priorité.
- Je regroupe tous les aliments (viande, légumes et accompagnement) pour le même repas sur la même tablette du réfrigérateur.
- Je consulte ma grille planification des repas pour voir s'il me reste un repas cuisiné il y a quelques jours et je je devrais manger en priorité. Lorsque nous avons tout mangé le repas, je fais un trait sur ma grille planification repas. 1-repas.....cuisiné le .....Ceci m'évite de gaspiller.

### → Voir exemple 2 p.19

- J'achète en vrac ou j'emprunte un ingrédient qui me sert pour une seule recette surtout si c'est une nouvelle recette que je veux essayer.
- Je connais bien mes recettes et lorsque j'ouvre un ingrédient et que je ne termine pas le contenant, je pense tout de suite à une recette qui contient cet ingrédient afin de pouvoir le cuisiner et éviter de le gaspiller. Par exemple, je fais des fajitas et j'utilise la crème sure. Il m'en reste dans mon contenant. Je sais que j'ai une recette de biscuits au chocolat Baker qui utilise de la crème sure. Dans la même semaine, je cuisinerai de bons biscuits.
- J'achète des aromates réfrigérées au lieu d'utiliser des fines herbes fraîches : basilic, coriandre...
- Il me reste du jus de tomate, je me fais un drink genre bloody caesar.
- J'ouvre un pot de pesto, je le termine rapidement en me faisant des pâtes au pesto, un sandwich thon, mayo, pesto comme garniture avec tranches de tomates dans du pain grillé.
- Des poires qui ne finissent plus de mûrir. Je les utilise pour une croustade aux poires.
- Des fruits qui sont devenus moches vont très bien dans un smoothie.
- On se fait un repas touski (tout ce qui reste) afin de terminer les surplus de chaque repas (1 portion de tel repas, 2 portions de tel autres repas...)



# Section 12

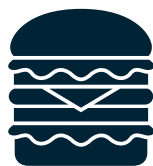
## VOTRE SITUATION, PISTES DE SOLUTION



VOTRE SITUATION	AVANTAGES/INCONVÉNIENTS	PISTES DE SOLUTION
<p><b>La planification vous fait peur. Vous aimez la spontanéité.</b></p>	<p>En planifiant, vous gaspillez moins, vous économiser temps et argent.</p>	<p>Planifier vos repas de la semaine. Si vous n'avez pas le goût de manger ce qui était prévu, permettez-vous de manger autre chose. Il ne faut pas perdre la spontanéité. Revoyez simplement votre planification de la semaine afin de le manger lors d'un autre repas et d'éviter de le gaspiller.</p>
<p><b>Votre congélateur est vide</b></p>	<p>C'est certain que vous ne gaspillez rien. Par contre, vous payer probablement votre viande et divers aliments au prix régulier. De plus, vous n'avez jamais rien en réserve pour une semaine plus chargée ou en cas d'imprévu.</p>	<p>Achetez la viande en spécial. Conserver 1-2 coupes de viande par sorte. Doublez, triplez vos recettes et congeler un nombre de portions pour au moins un repas pour toute la famille. Congelez aussi certains repas en portion individuelle pour les matins ou vous il vous manque un lunch.</p>
<p><b>Votre congélateur déborde</b></p>	<p>Vous ne manquez pas d'options pour cuisiner. Par contre, vous risquez de gaspiller de la nourriture.</p> <p>Savez-vous bien le contenu de votre congélateur?</p>	<p>Videz et déglacer votre congélateur. Prenez en note son contenu à l'aide du tableau contenu du congélateur. Dans les prochaines semaines, cuisinez avec les coupes de viandes disponibles dans votre congélateur ou manger des repas congelés. Lorsque votre congélateur sera au ¼ plein, recommencez à acheter en spécial, mais de façon diversifiée et en petite quantité. Maintenez à jour votre tableau contenu de votre congélateur.</p>

# Section 13

## INDEX RECETTES DE TOUS LES JOURS



# LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

- Asperges
- Betteraves
- Brocoli
- Carottes
- Céleri-rave
- Champignons
- Courges
- Haricots
- Oignon
- Patates
- Poireaux
- Poivrons
- Tomates
- Divers

## VOS RECETTES



# SOUPES ET POTAGES

- Asperges
- Céleri
- Brocoli
- Chou-fleur
- Carottes
- Courge

VOS RECETTES

# LÉGUMES MÉLANGÉS

- Navet
- Oignon
- Patates douces
- Poireau
- Pois
- Pommes de terre
- Autre

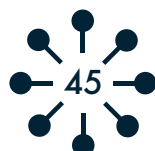
## VOS RECETTES



# SOUPE-REPAS

- Bœuf
- Crevettes
- Dinde
- Jambon
- Poulet
- Sans viande

VOS RECETTES



# REPAS PRINCIPAUX

- Bœuf mignon de ronde
- Haché • Bavette • Palette
- Cubes à mijoter • Flanc • Rosbif
- Cubes filet • Intérieur • Surlonge
- Tournedos

## VOS RECETTES

# PORC

- Carré
- Côtelette
- Escalopes
- Filet
- Haché
- Jambon entier
- Longe
- Ribs
- Rôti d'épaule
- Saucisses

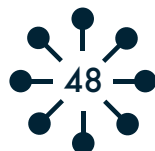
## VOS RECETTES



# DINDE

- Haché
- Blanc
- Brun
- Poitrine
- Poulet
- Blanc
- Cuisses
- Entier
- Haché

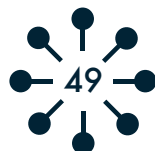
## VOS RECETTES



# POULET

- Hauts de cuisse désossés
- Hauts de cuisse non désossés
- Pignons
- Poitrines désossées
- Tournedos

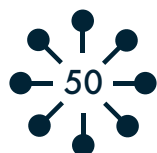
## VOS RECETTES



# VEAU

- Haché
- Cubes
- Escalopes
- Rôti

## VOS RECETTES



# POISSON ET FRUITS DE MER

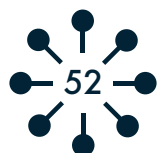
- Aiglefin
- Flétan
- Saumon (consERVE)
- Saumon (filet)
- Saumon fumé
- Sole
- Tilapia
- Thon en conserve
- Truite
- Turbot
- Fruits de mer
- Crevettes
- Pétoncles
- Accompagnement

## VOS RECETTES

# REPAS SANS VIANDE

• Tofu

VOS RECETTES



# PIZZA

VOS RECETTES

# DÉJEUNER-BRUNCH

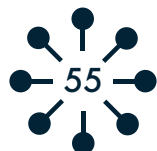
- Crêpes
- Frittata
- Œufs
- Omelettes
- Quiche
- Strata

VOS RECETTES



# LUNCH, ŒUFS, OMELETTE ET QUICHE

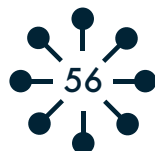
VOS RECETTES



# SANDWICHES / LUNCH

- Crabe
- Crevettes
- Dinde en tranche
- Homard
- Jambon en tranche
- Œufs
- Poulet cuit
- Rôti de porc
- Saumon fumé
- Thon en conserve
- Viandes froides
- Autre

## VOS RECETTES



# DESSERTS FRUITÉS DE TOUS LES JOURS

- Ananas
- Bananes
- Bleuets
- Citron
- Dattes
- Framboises
- Fraises
- Poires
- Pommes

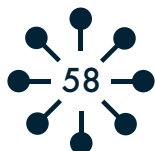
## VOS RECETTES



# DESSERTS CHOCOLATÉS DE TOUS LES JOURS

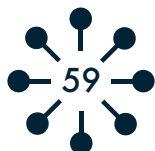
- Cacao
- Carré de chocolat Baker mi-sucré
- Carrés non sucrés Baker
- Pépites de chocolat mi-sucré

## VOS RECETTES



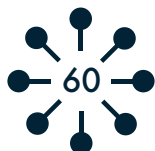
# DESSERTS AUTRES DE TOUS LES JOURS

VOS RECETTES



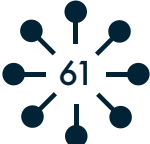
# IDÉES PLUS SANTÉ

VOS RECETTES



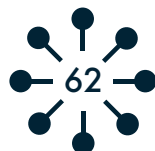
# BARRES DE TOUS LES JOURS

VOS RECETTES



# BISCUITS SANTÉ

VOS RECETTES



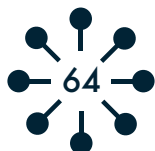
# BISCUITS GOURMANDS

- Cacao
- Carré de chocolat Baker mi-amer
- Carré de chocolat Baker mi-sucré
- Carrés de chocolat Baker
- Pépites de caramel
- Pépites de chocolat au lait
- Pépites de chocolat blanc
- Pépites de chocolat mi-sucré
- Pépites de chocolat noir
- Pépites de chocolat SPECIAL DARK
- Pépites Reese arachides
- Pépites SKOR

## VOS RECETTES

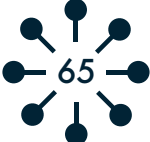
# MUFFINS SANTÉS

VOS RECETTES



# MUFFINS GOURMANDS

VOS RECETTES



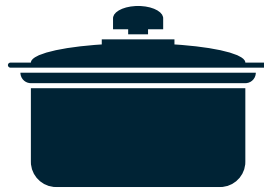
# PAIN

VOS RECETTES



# Section 14

## PLANIFICATION DES REPAS



# PLANIFICATION DES REPAS

## (EXEMPLE AVEC 4 REPAS CUISINÉS PAR SEMAINE)

### SEMAINE DU 7 AVRIL

#### Repas de la semaine

1. reste pâté chinois cuisiné jeudi
2. Lasagne : cuisiné samedi
3. Saucisses + brocoli cuisiné lundi
4. Brochettes Teriaky cuisiné jeudi

**Soupe** : potage aux patates douces

**Biscuits** : Bomba rosa

**Dessert** : Brownies Labriski

#### idées de repas

- macaroni bœuf gratiné
- riz aux crevettes
- boules de veau aux pêches
- poulet cacciatore

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Cuisine à faire</b>	Lasagne Potage aux patates douces (recette x 3) congeler pour 2 repas	pulled pork Bomba rosa recette x 2 (congeler 1 recette)	Saucisses brocoli	Brownies recette x 2 (congeler 1 recette)		Brochettes teriyaki	
<b>Menu du diner</b>	Sandwich et potage patates douces	Pâté chinois	Pâté chinois	Saucisses brocoli	Lasagne	Saucisses brocoli	Saucisses brocoli
<b>Menu du souper</b>	Lasagne	Hamburger au pulled pork	Lasagne	Hamburger au pulled pork	Hamburger au pulled pork	Brochettes teriyaki	Poulet Général Tao Thaï zone (acheté au Costco)

# PLANIFICATION DES REPAS AVEC 4 REPAS CUISINÉS PAR SEMAINE

SEMAINE DU \_\_\_\_\_

Repas de la semaine

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Cuisiné

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Soupe : \_\_\_\_\_

Biscuits : \_\_\_\_\_

Dessert : \_\_\_\_\_

idées de repas: \_\_\_\_\_

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cuisine à faire							
Menu du diner							
Menu du souper							

# PLANIFICATION DES REPAS

## (EXEMPLE AVEC 6 OU 7 REPAS CUISINÉS PAR SEMAINE)

### SEMAINE DU 7 AVRIL

Idéalement on triple une ou plusieurs de nos recettes afin de se congeler un nombre de portions suffisant pour un ou deux repas qu'on mangera dans quelques semaines. Il y aura alors moins de repas à cuisiner. On peut aussi se congeler des portions individuelles pour les lunches.

#### Repas de la semaine

1. Omelette cuisiné samedi
2. Lasagne : cuisiné samedi
3. Hauts de cuisse de poulet cuisiné dimanche
4. Filets de porc cuisiné lundi
5. Chow mein végété cuisiné mardi
6. Ribs cuisiné mercredi
7. Filet de saumon cuisiné jeudi (facultatif, on pourrait aussi manger les ribs du mercredi)

**Soupe** : potage aux patates douces

**Biscuits** : Bomba rosa

**Dessert** : Brownies Labriski

#### idées de repas

- macaroni bœuf gratiné
- riz aux crevettes
- boules de veau aux pêches
- poulet cacciatore

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Cuisine à faire</b>	Omelette Lasagne	Potage Hauts de cuisse et légumes pilés	Filets de porc avec riz et haricots verts	Chow mein végété	Ribs à la mijoteuse avec chou-fleur	Filet de saumon teriyaki avec brocoli	
<b>Menu du diner</b>	Omelette	Potage et sandwich	Omelette	Hauts de cuisse avec légumes pilés	Chow mein végété	Filets de porc avec riz et haricots verts	Chow mein végété
<b>Menu du souper</b>	Lasagne	Hauts de cuisse avec légumes pilés	Lasagne	Filets de porc avec riz et haricots verts	Ribs à la mijoteuse avec chou-fleur	Filet de saumon teriyaki avec brocoli	Comme au resto!

# PLANIFICATION DES REPAS AVEC 6 OU 7 REPAS CUISINÉS/SEMAINE SEMAINE DU \_\_\_\_\_

Repas de la semaine

Cuisiné

Soupe : \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Biscuits : \_\_\_\_\_

Dessert : \_\_\_\_\_

idées de repas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cuisine à faire							
Menu du diner							
Menu du souper							

# CONTENU DU CONGÉLATEUR

VIANDE NON CUITE	QUANTITÉ	CONGELÉ LE	CUISINÉ LE
<b>Boeuf</b>			
Bavette			
Contre filet entier			
Contre filet tranché			
Cubes à brochette			
Cubes bourgignon			
Faux filet			
Filet mignon entier			
Filet mignon tranché			
Flanc			
Fondue chinoise			
Haché			
Intérieur de ronde			
Rosbif			
Rôti de palette			
Surlonge			
T-bone			
<b>Dinde</b>			
Entière			
Hachée			
Poitrine			
<b>Porc</b>			
Bacon			
Côtelettes			
<b>Porc</b>			
Bacon			
Côtelettes			
Cubes			
Filets			
Haché			
Longe			
Ribs			
Rôti (épaule de porc)			
Saucisses			



# CONTENU DU CONGÉLATEUR

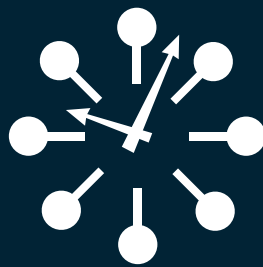
VIANDE NON CUITE	QUANTITÉ	CONGELÉ LE	CUISINÉ LE
<b>Poulet</b>			
Cuisses			
Entier			
Haché			
Hauts de cuisse désossés			
Hauts de cuisse non désossés			
Pilons			
Poitrines désossées			
Poitrines non désossées			
Tournedos			
Fondue chinoise			
<b>Veau</b>			
Veau			
Cubes			
Escaloppes			
Haché			
Jarrets			
<b>Poisson/fruits de mer</b>			
Aiglefin			
Crevettes nordiques			
Crevettes			
Pétoncles			
Saumon			
Sole			
Tilapia			
Turbot			
Truite			
<b>Congelé</b>			
Blanc de dinde cuit			
Brun de dinde cuit			
Crème glacée			
Coquilles St-Jacques			
Croquettes de poulet			
Filets de poulet			

# CONTENU DU CONGÉLATEUR

VIANDE NON CUITE	QUANTITÉ	CONGELÉ LE	CUISINÉ LE
<b>Congelé (suite)</b>			
Filets de poisson			
Fondue parmesan			
Lasagne			
Pâté au poulet (petit)			
Pâté au poulet (gros)			
Pâté au saumon (petit)			
Pâté au saumon (gros)			
Pizza			
Poulet Général Tao			
Thaï Zone			
Poulet cuit			
Quiche lorraine			
Rouleaux de printemps			
Sauce à spaghetti			
<b>Fruits</b>			
Bleuets			
Canneberges			
Fraises			
Framboises			
Rhubarbe			
<b>Légumes</b>			
Courges			
Haricots			
Légumes mélangés			
Maïs			
Mélange à spaghetti			
Piment			
Poireau			
Pois			
<b>Potage</b>			
Brocoli			
Carottes			
Céleri			

# CONTENU DU CONGÉLATEUR

VIANDE NON CUITE	QUANTITÉ	CONGELÉ LE	CUISINÉ LE
<b>Potage (suite)</b>			
Chou-fleur			
Courges			
Navet			
Oignon			
Patates douces			
Poireau			
<b>Muffins</b>			
Bleuets			
Bleuet et pêche			
Bleuets et orange			
Canneberges			
Carottes			
Courges			
Pommes			
Son et miel			
Son et dattes			
Mélange à spaghetti			
<b>Pain</b>			
Banane			
Banane et chocolat			
Bleuets			
Canneberges			
Pommes			
<b>Tartes</b>			
Bleuets et pêche			
Petits fruits			
Pommes			
Pommes et fraises			
Pommes et framboises			
Petits fruits			
Rhubarbe			



# **Une fille organisée**

Pour gagner du  
temps au quotidien