Dans ma cuisine

Nos modes de vie et de consommation ont une influence indéniable sur notre comportement alimentaire et notre façon de cuisiner. À ceci s'ajoutent les préoccupations liées à la crise : hausse des prix, baisse du pouvoir d'achat.
Afin de bien manger, l'idéal est de revenir à une alimentation plus simple et faite « maison ». Quelques astuces pour vous donner l'envie de préparer des plats équilibrés et de cuisiner.

Manque de temps pour cuisiner : optimisez le contenu de vos placards

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner :

Choisissez plutôt des recettes qui ne comportent pas plus de cinq ingrédients différents.
Préférez les aliments courants ou basiques : légumes, œufs, produits laitiers, jambon, pommes de terre…
Pour réaliser vos plats, accompagnements ou desserts, ayez toujours des aliments longue conservation à portée de main :
crème liquide stérilisée UHT et jus de citron en bouteille plastique, concentré de tomates,
conserves de légumes et de fruits, thon et sardines en boîte,légumes secs (ou légumineuses) : pois chiches, lentilles, flageolets, fèves, haricots blancs…), pâtes, riz, semoule…

Pour limiter le temps de préparation des plats et manger plus sainement, utilisez des ustensiles de cuisine et des appareils électroménagers de bonne qualité : poêle anti-adhésive, autocuiseur, robot mixeur et si possible un cuiseur vapeur.

Variez votre alimentation

Pour composer des menus variés à volonté, optez pour des fruits et légumes de saison. Vous pouvez les consommer sous toutes leurs formes (frais, surgelés, en conserve…). N'hésitez pas à goûter des saveurs nouvelles.

Agrémentez vos plats

Pour relever le goût de vos plats et varier les saveurs, n'hésitez pas à utiliser des condiments. Pour les plats salés, utilisez des épices : curry, safran, cumin, coriandre, curcuma, paprika.
Pensez aussi aux fines herbes et aux plantes aromatiques : ail, oignon ciboulette, échalote, basilic, laurier…
Pour les desserts : vanille, cannelle, fleur d'oranger…
Pour assaisonner vos plats et sauces, vous pouvez également réaliser des bouquets garnis, par exemple : thym/laurier/persil