

CAMPU

GRAND DÉFI

N°21



Ce mois-ci :

## Je cuisine à l'avance

« Qu'est-ce qu'on maaaange ce soir?? »

« Zut, les légumes sont pourris, je dois les jeter... »

« J'aurais pas dû acheter ça, on n'a pas eu le temps de le manger »

« On mange encoooore ça? »

« J'ai la flegme de cuisiner, on va au fastfood... »

**Vous vous êtes reconnu dans une de ces phrases? Par ici, ce défi est pour vous!**

## Guisiner à l'avance, permet d'actionner plusieurs leviers :

**Mieux gérer son budget :** En listant vos menus de la semaine à l'avance, au moment des courses, vous saurez exactement ce qu'il vous faut pour toute la semaine ; pas d'achats inutiles et peu (ou pas) de produits transformés tels que des plats tous prêts.

**Eviter le gaspillage alimentaire :** Dans la continuité, si vos menus sont prêts à l'avance et que vous n'achetez que le strict nécessaire pour vos recettes, vous limitez grandement la perte et le gaspillage.

**Manger plus diversifié...** Finis le traditionnel jambon/pâtes/haricots verts car c'est la course et qu'on manque de temps pour cuisiner autre chose. En préparant à l'avance, vous pourrez prendre le temps de varier les recettes.

**...Et plus équilibré :** Qui dit repas prêt à l'avance, dit temps de réflexion pour équilibrer les menus et bien répartir protéines, légumes, féculents, légumineuses, etc... Et moins de tentation de se diriger, par flegme, vers la *fast food*.

**Gagner du temps :** Ca peut paraître paradoxal de se dire qu'on gagne du temps en consacrant 3h de cuisine le dimanche matin. Mais vous ferez les gestes une seule fois. Votre temps sera optimisé en une fois plutôt que réparti sur chaque jour de la semaine.

## Faire ses conserves avec la Lactofermentation Je cuisine à l'avance

Atelier GRATUIT animé par  
Mad-Colette

Merc. 15 février 2023  
à 17h00

Mairie - Salle du  
Conseil Municipal

**Venez avec :**

Les légumes de votre  
choix (de saison idéalement)

1 bocal hermétique  
(ou plusieurs)

Planche à découper +  
couteaux + éplucheur

Épices de votre choix!



Dans le cadre du  
DÉFI VERT N°21 : Je cuisine à l'avance



**Atelier gratuit** qui vous est proposé par la Commune pour découvrir cette technique de conservation des aliments : la lactofermentation.

Alternative à la stérilisation, c'est une technique ancestrale qui revient « à la mode » pour son aspect pratique, rapide et économique.

## Le « batch cooking »

ou « la cuisine par lots » pour les défenseurs de la langue française, est une technique qui consiste à cuisiner à l'avance pour la semaine en achetant ses ingrédients parfois en gros et les réutiliser dans des recettes différentes.

Certains aliments ou préparations peuvent se conserver au frigo les premiers jours ou congelés pour les menus de fin de semaine.

Si vous cherchez à organiser votre temps cette technique est idéale. Toutefois, elle laisse peu (ou pas) de place à

## Astuces anti craquage

Lorsqu'on fait ses courses pour ses menus : Acheter via un service de drive ou *click and collect*. Ainsi, pas de tentation impulsives.

Il faudrait également éviter de faire ses courses quand on a faim car la raison peut laisser place à l'appétit et la gourmandise !

