



## Comment se préparer vos repas rapidement

La planification et l'organisation dans votre cuisine sont la clé de votre succès.

### 1. La planification :

Le bon fonctionnement de la cuisine et de votre alimentation passe par une planification similaire à celle que vous faites au travail. Les cuisiniers professionnels faisons aussi cette planification qui nous permet de bien faire notre travail avant que la clientèle consomme. Dans cette planification, nous déterminons les menus, les commandes, la liste de travail, une fois ce travail fait, il est très facile de travailler.

Voici une méthode de travail que nous vous proposons :

- Pendant la semaine, prenez des notes ainsi que vos enfants sur ce que vous désirez manger.  
Proposition : Laisser une feuille sur le réfrigérateur pour que chaque personne puisse noter ce qu'elle aimerait manger prochainement.
- S'il y a lieu regarder les circulaires et agencer vos goûts avec les promotions. Faire un menu pour la semaine, tout en vous donnant le droit de le modifier au fil de la semaine. Il arriver toujours des imprévus....
- Regarder ce que vous avez déjà dans votre garde-manger et votre réfrigérateur pour deux choses :
  - Voir les substitutions possibles
  - Dresser la liste des aliments manquants
- Réservez-vous du temps pour faire l'épicerie.
  - À la sauvette, c'est plus dangereux de mettre toutes sortes de choses inutiles dans votre panier.
  - Apporter votre liste d'épicerie et tenez-vous en. Attention aux étalages près des caisses.
  - Ranger l'épicerie en arrivant à la maison afin de minimiser les pertes.
    - La majorité des fruits et légumes sont bons pour une semaine
    - Les poissons crus 2 jours : soit que vous allez les chercher au fur et à mesure et que vous les congelés, ou même les achetez congelés
    - Les viandes crues 3-4 jours : soit que vous retournez à l'épicerie au milieu de la semaine ou que vous congelez.
    - Les aliments cuits se conservent de 5-7 jours.
    - Attention, au piège de retourner à l'épicerie, la tentation d'acheter de denrées que nous n'avons pas besoin est grandes.

*l'ouïe  
la vue  
l'odorat  
le toucher  
le goût*

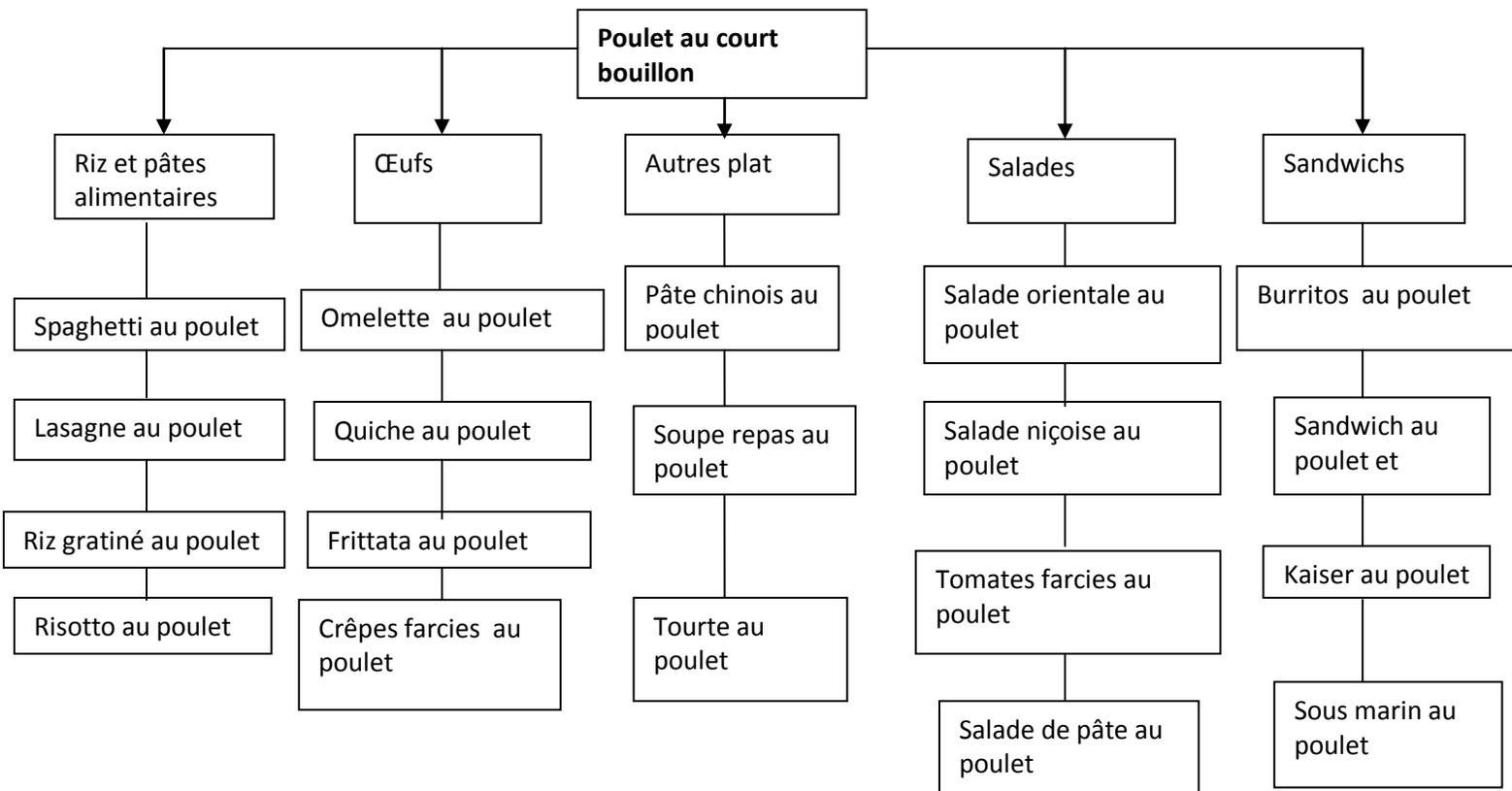
- Impliquer toute la famille avec des tâches à leur mesure et ainsi tout le monde participe à la vie familiale. Ils seront fiers de leur participation!

## 2. L'organisation :

L'organisation et la planification sont intimement liés. Il faut savoir ce que l'on mange afin de pouvoir en faire de déclinaison. Votre menu hebdomadaire est composé, vous n'avez qu'une heure par jour à consacrer à votre activité culinaire, alors, il est primordial, d'avoir des déclinaisons de repas à partir d'un même ingrédient principal. Le but n'est pas de manger la même viande, le même plat toute la semaine mais qu'avec un plat, nous faisons des déclinaisons de d'autres repas plus rapides.

La cuisson d'un ingrédient de base en plus grande quantité nécessite pas de travail supplémentaire et offre un excellent avantage dans la rapidité de l'exécution par la suite.

Voici un exemple concret fait avec le poulet :



*l'ouïe  
la vue  
l'odorat  
le toucher  
le goût*

l'ouïe  
la vue  
l'odorat  
le toucher  
le goût

1623 Boul. Saint-Jean Baptiste | Chicoutimi | Québec | G7H 7T9  
418.698.6262 | [info@leprivilege.ca](mailto:info@leprivilege.ca)  
[www.leprivilege.ca](http://www.leprivilege.ca) | [facebook.com/leprivilege.ca](https://facebook.com/leprivilege.ca)