



Organisation des marmitons

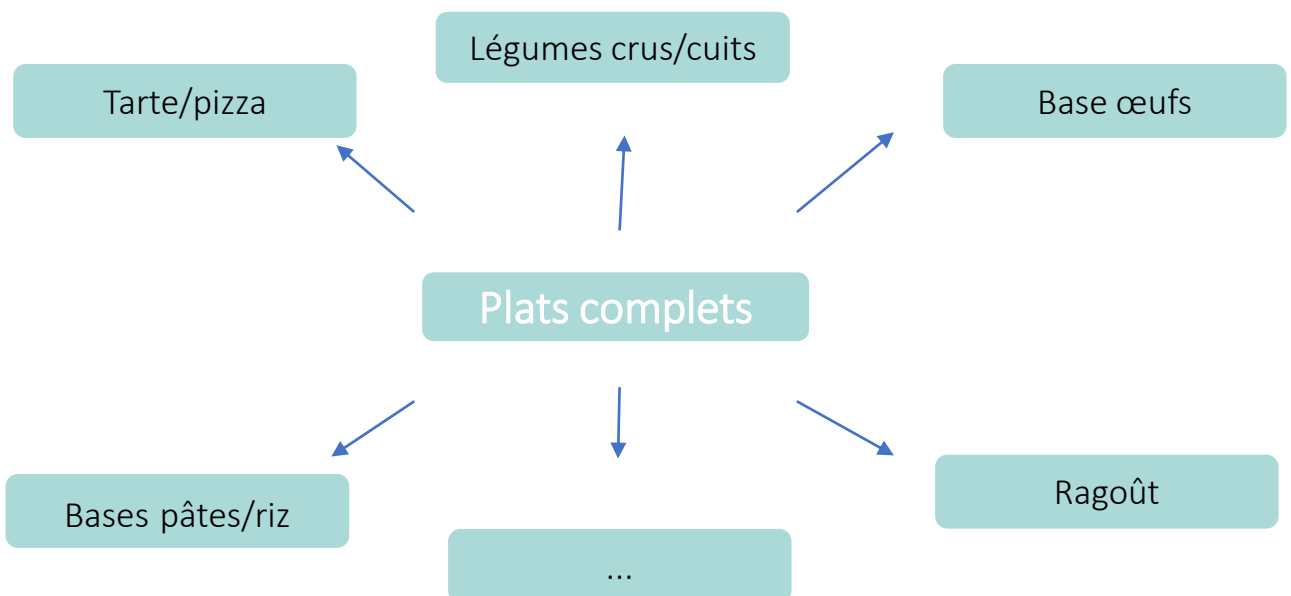
❖ Choix du thème

Les plats complets, les goûters, les à-côtés, les repas des x prochains jours (...)

❖ Brainstorming

Avec ou sans livres de recettes, installez-vous agréablement et jetez les idées comme elles vous viennent sur le papier sans forcément réfléchir à la faisabilité (temps, ingrédients, difficulté de réalisation...) juste l'envie.

Vous pouvez commencer à les organiser un peu par exemple pour le thème des plats complets, on peut imaginer :





Organisation des marmitons

❖ Sélection des recettes

Maintenant que votre liste est bien remplie, c'est le moment de faire rentrer vos critères de sélection qui peuvent varier d'une fois à l'autre... Temps de préparation, coût, équilibre nutritionnel, plaisir, courses faciles... Vous allez obtenir une seconde liste qui vous servira de base de travail.

❖ Organisation des courses

Associez les ingrédients nécessaires aux recettes choisies:

<p>Pancakes</p> <input type="checkbox"/> Farine <input type="checkbox"/> Œufs <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Dahl de lentilles</p> <input type="checkbox"/> Lentilles corail <input type="checkbox"/> Lait de coco <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Coleslaw</p> <input type="checkbox"/> Chou <input type="checkbox"/> Carottes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	--	---

Faites le point des ingrédients nécessaires en fonction du contenu de vos placards et ajustez votre liste de courses.

<p>Fruits/Légumes</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Rayon Vrac</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Viandes/Poissons</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	---	---



Organisation des marmitons

❖ Planning cuisine

Choisissez une jolie couleur qui donne envie pour inscrire dans votre agenda le moment des courses et le moment cuisine qui ne sont pas nécessairement le même jour !

❖ Ca y est c'est le moment !

Quelques astuces ...

- Commencez par avoir un plan de travail rangé et sortez au fur et à mesure les ustensiles nécessaires.
- En premier, réalisez les choses qui nécessitent le plus de cuisson, ce qui permettra d'avoir complètement fini à la fin de la session cuisine.
- Préparez tous les légumes en même temps et séparez les quantités par recette.
- N'hésitez pas à mutualiser le matériel ce qui limitera le lavage.
- Rangez au fur et à mesure lorsque vous n'en avez plus l'utilité pour ne pas vous laisser envahir.
- Cuisinez juste avant un repas, comme ça l'un des plats sera dégusté sans attendre, ce qui motive les marmitons !