

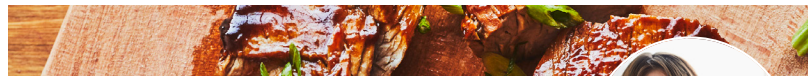


# **Trucs & Astuces**

**SOUPEURS RAPIDES**

***IGA***

## POUR DES SOUPERS RAPIDES



### TRUC DE GENEVIÈVE O'GLEMAN

Une base de filet de porc sucré-salé pour créer 2 repas différents : **bol repas** et **baguette**.



@Geneviève.O'Gleman

### TRUCS POUR FACILITER LA PRÉPARATION DES SOUPERS

- Planifiez vos soupers : identifiez 3 recettes par semaine et assurez-vous d'avoir tous les ingrédients nécessaires.
- Préparez des recettes de base à l'avance : faites des réserves d'aliments pratiques et versatiles. Conservez-les au congélateur ou au réfrigérateur. Vous pourrez ensuite les utiliser pour créer toutes sortes de recettes!



**bol repas**



**baguette**



### LES ESSENTIELS DANS LA CUISINE

#### Dans le garde-manger

- légumineuses en conserve
- thon en conserve
- couscous
- nouilles udon précuites

#### Dans le frigo

- oeufs
- les laitues prélavées (roquette, mâche ou épinard)

#### Dans le congélateur

- légumes congelés
- viande hachée : porc, bœuf, dinde
- crevettes nordiques



### IDÉES DE REPAS EXPRESS

- Les toasts gourmandes, nutritives et faciles. Idées de garniture : crabe, crevettes, prosciutto.
- Les repas à base d'œufs : omelette, sandwich, œuf au plat sur un toast

### ASTUCES POUR GAGNER DU TEMPS

- Libérer les comptoirs au maximum
- Avoir les bons outils de cuisine sous la main, rassembler dans un même pot
- Avoir une grande planche à découper, de bonne qualité
- Avoir un essuie-tout réutilisable Kliin propre
- Prévoir un bol pour le compost à proximité, sur le comptoir
- Ranger au fur et à mesure



### IMPLIQUER TOUS LES MEMBRES DE LA FAMILLE

- Pour avoir un coup de main en cuisine
- Pour leur transférer des connaissances et des habiletés essentielles
- Pour avoir des idées de repas qui plaisent à tous
- Pour partager un moment agréable en famille
- Sélectionner les tâches en fonction de l'âge des enfants (chercher les ingrédients, lecture de la recette)