



Trucs & Astuces

POUR DES LUNCHS RÉUSSIS

IGA

POUR DES LUNCHS RÉUSSIS



TRUCS POUR RÉINVENTER LE SANDWICH

- Variez les pains, les protéines, les garnitures et les condiments
- Préparez-le en brochettes
- Transformez votre sandwich en version sushi

TRUCS DE GENEVIÈVE O'GLEMAN POUR RÉINVENTER LA SOUPE-REPAS

Versez un assaisonnement dans le fond d'un pot Mason, coupez finement les ingrédients et les mettre dans le pot. Ajoutez de l'eau bouillante au moment de servir.



@ Genevieve O'Gleman



ASTUCES POUR GAGNER DU TEMPS

- Pendant la préparation du souper, coupez davantage de légumes en prévision des collations
- Faites cuire une plus grande quantité de l'aliment protéiné puis rangez-les immédiatement dans les contenants réutilisables;
- Effectuez la technique des lunchs à la chaîne
- Inscrivez dans votre téléphone la liste d'ingrédients manquants pour être prêt une fois à l'épicerie;
- Planifiez des recettes 2 en 1, qui permettent de cuisiner les restants de votre repas de la veille en un plat complètement réinventé le lendemain;
- Dédiez un coin de votre garde-manger et de votre frigidaire aux articles servant exclusivement à la préparation des lunchs.



ASTUCES POUR RÉDUIRE LES DÉCHETS

- Utilisez des sacs en silicone ou en tissu;
- Mettez les soupes dans un contenant isolant de type Thermos;
- Réalisez votre propre petit ensemble de couverts pour le lunch;
- Incluez dans la boîte à lunch une serviette en tissu;
- Servez la boisson dans une gourde;
- Cuisinez les collations;
- Variez le contenu des lunchs au fil des saisons en favorisant les aliments locaux;
- Pour éviter le gaspillage, consommez d'abord les aliments périssables (yogourt, fromage, petits fruits ou fruits coupés, œufs...). Si l'appétit n'y est plus, on peut toujours conserver les fruits entiers ou les barres tendres, par exemple, pour le lendemain.



VOS ALLIÉS EN CUISINE

- Les circulaires. Feuilletez-les pour vous inspirer et varier les menus.
- La mijoteuse. Moins de vaisselle en vue!
- L'épicerie en ligne chez IGA lors les journées bien remplies.
- Le congélateur. Congelez les ingrédients crus et/ou vos repas et viandes déjà cuits.
- Les légumineuses en conserve ou légumes et fruits surgelés pour gagner du temps!