

## Planifier les menus... un vrai casse-tête ?

Connaissez-vous aussi cette sensation d'être en permanence à la cuisine et de préparer toujours les mêmes repas ?... de ne pas avoir d'idées de menus ou l'impression de passer votre temps à réfléchir à de nouvelles recettes

Comment transformer ce casse-tête ? Cet article est là pour vous aider.

La règle de base est simple : PLANIFIEZ vos menus sur plusieurs jours !

Les avantages sont nombreux :

- utiliser ce qu'on a dans les armoires pour aller moins souvent en courses
- rédiger une liste d'achats complète
- intégrer tous les membres de la famille pour qu'ils vous donnent des idées
- prévoir des repas en utilisant les restes afin de ne rien jeter

Pour bien planifier, voici quelques astuces :

- un menu équilibré c'est :
  - minimum un légume ou un fruit ou une salade
  - un féculent ou un farineux, (exemple : pâtes, riz...)
  - une source de protéines (animale OU végétale)

Veillez à respecter les proportions dans l'assiette selon l'illustration !



- évitez le cumul de préparations grasses au sein du même repas (ex : frites, mayonnaise et nuggets)
- variez un maximum, y compris les féculents, pour éviter de manger uniquement des pâtes, du riz et des pommes de terre... vous pouvez tester par exemple l'orge perlé, le millet, le blé, le sarrasin, la polenta, le quinoa, les patates douces, les lentilles et autres légumineuses . Pensez aussi aux versions complètes comme les pâtes ou le riz complet. De quoi s'amuser en cuisinant !
- trouvez aussi différentes sources de protéines : tant animales (viande rouge, viande blanche, poissons, oeufs, fromage) que végétales (tofu, légumineuses associées à une autre céréale, quorn).
- testez les légumes locaux et de saison

Pour vous donner des idées et un coup de pouce, je vous recommande un petit tour sur le site du planificateur de menus pour les camps du programme cantonal vaudois «mangerbouger». Vous pouvez en effet inscrire le nombre de personnes qui partagent votre table, la saison et le nombre de jours. Puis le programme vous génère les repas et vous fournit même les recettes de certaines préparations !

L'adresse est <https://mangerbouger.promotionsantevaudois.ch/planificateurmenus/index/>

D'autres idées de recettes sont à découvrir également sur notre site <https://manger-bouger-fr.ch/fr/node/93> .

Et maintenant, à vous de jouer... ou plutôt de cuisiner !!

Image : [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

