

Des idées de repas simples et faciles pour votre famille



« Mon mari est du type “viande et pommes de terre”; ma fille de 15 ans est végétarienne et mon fils de 12 ans est très difficile, mais a beaucoup d'appétit. Pour ma part, j'essaie de manger de tout pour ne pas compliquer les choses. Et comme si ce n'était pas assez, nous devons accompagner les enfants au soccer et à des cours de piano trois soirs par semaine. Comment est-il possible de planifier des repas santé pour ma famille et moi? »

Ce témoignage vous semble familier? À votre longue liste de responsabilités et de rendez-vous s'ajoutent les préférences alimentaires de chacun, ce qui complique grandement la préparation des repas. Existe-t-il une solution? Certainement!

PLANIFIEZ, PLANIFIEZ, PLANIFIEZ

Un peu de planification peut faire des miracles. Lorsque vous arrivez à la maison à la fin d'une longue journée de travail et que vous n'avez rien de prévu pour le souper, il est difficile de résister à l'envie de commander une pizza ou de sortir pour manger un burger et des frites. Par contre, il est très agréable d'arriver à la maison et de savoir que le poulet est mariné et prêt à être grillé, que les légumes sont déjà coupés et que le riz pilaf de la veille est prêt à être réchauffé.

PLANIFIEZ D'AVANTAGE

Prenez un peu de temps pendant la fin de semaine pour planifier vos repas de la semaine et assurez-vous que vous avez tous les ingrédients dont vous avez besoin. Tenez compte de l'horaire de la famille afin de planifier quand vous mangerez à la maison et quand vous

devrez manger au restaurant ou sur la route. Et n'oubliez pas de planifier de l'aide. Tous les membres de la famille peuvent aider à la planification des repas, à la préparation et ils peuvent aider à faire la vaisselle!

FAITES LA LISTE DES METS PRÉFÉRÉS DE VOTRE FAMILLE

Demandez à chaque membre de votre famille d'écrire trois ou quatre de leurs mets préférés. Optez pour des choix de repas qui peuvent facilement être modifiés afin de satisfaire les goûts et préférences de chacun. Essayez des repas « faites-le vous-mêmes », comme des salades, des sandwichs ou des tacos. Vous n'avez qu'à proposer des ingrédients santé, et chaque personne pourra créer son propre repas selon ses goûts. Gardez vos recettes et la liste d'ingrédients nécessaires à portée de main. Ce sera ainsi beaucoup plus facile de faire les courses.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

CUISINEZ EN GRANDE QUANTITÉ

Si vous faites un ragoût, une soupe, un chili, une lasagne ou une casserole, doublez la recette et congelez les surplus pour un autre repas. N'oubliez pas d'inscrire sur le contenant le nom du mets et la date afin d'éviter de trouver plus tard des aliments mystères dans le congélateur.

GARDEZ UN GARDE-MANGER BIEN GARNI

Vous pouvez préparer un repas santé rapidement si vous avez des ingrédients sains à portée de la main. Conservez dans votre garde-manger des aliments comme du thon, du saumon, des légumes et des légumineuses en conserve pauvres en sodium; des produits à grains entiers comme des pâtes à grains entiers, du riz brun, de l'orge et du boulgour; des fruits en conserve sans sucre ajouté et du pain et des petits pains aux grains entiers.

Conseil : Consultez nos suggestions pour un **garde-manger**, un **réfrigérateur** et un **congélateur** bien remplis.

REMP LISSEZ AUSSI VOTRE RÉFRIGÉRATEUR ET VOTRE CONGÉLATEUR

Dans votre réfrigérateur, gardez des œufs, du fromage, du lait, du yogourt, des légumes et des fruits frais pour cuisiner et pour les collations. Conservez dans votre congélateur des légumes et fruits congelés, ainsi que du poisson, de la volaille et de la viande nature non assaisonnés pour préparer des repas savoureux et nutritifs en un tour de main.

FAITES DU PLAISIR DE MANGER UNE PRIORITÉ

Manger sainement est l'un des grands plaisirs de la vie. Prenez le temps de planifier vos repas pour en faire des moments agréables à partager avec votre famille. Racontez-vous vos journées et profitez de ces conversations tout en savourant un repas sain, savoureux et nutritif.

SACHEZ REPÉRER LES RECETTES SIMPLES

Pour des idées de repas rapides, nutritives et délicieuses, consultez ces [recettes approuvées par les diététistes](#) des Diététistes du Canada.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca