

Préparer les lunch box chaudes la veille



IL EST NÉCESSAIRE DE PLANIFIER LES LUNCH BOX. PLUSIEURS ORGANISATIONS SONT POSSIBLES :

Préparer les lunch box en même temps que le repas du soir

- Cuisiner les 2 repas en même temps.
- Augmenter certaines portions du repas du soir et les utiliser pour les lunch box (par exemple cuire du riz pour le soir et pour les lunch box du lendemain ou surlendemain).
- Reprendre certains éléments du repas du soir et en varier un ou deux.

Par exemple :

Changer la céréale, la protéine ou un ou plusieurs légumes.
Ajouter un ingrédient (légume, parmesan, noix...).
Modifier la sauce (tomate, tamari...).

Cuisiner en grande quantité

- Doubler les portions d'un repas. Utiliser une partie pour les lunch box.
- Congeler les restes et les utiliser une ou deux semaines plus tard dans les lunch box. → Sortez-les du congélateur la veille au soir et placez-les au frigo.

Batch cooking

Cuisiner plusieurs repas en une fois.
Puis, assembler et réchauffer les différentes parties des repas.

Par exemple : cuisiner le dimanche :

Tous les repas de la semaine.
Ou ceux du lundi au mercredi. Et faites de même le mercredi pour les repas du jeudi et vendredi.

Le batch cooking permet de :

- Gagner du temps en semaine.
- S'alléger la préparation des repas en semaine.
- Cuisiner des repas variés : Cette organisation vous demande de planifier les repas, d'anticiper et donc de vous organiser. Ça évite les achats automatiques et de manger toujours les mêmes repas.



RÉCHAUFFER LE REPAS LE LENDEMAIN MATIN AU CUISEUR-VAPEUR
OU AU MICRO-ONDES.