



Cuisinez plus souvent



Cuisiner plus souvent permet d'acquérir de saines habitudes alimentaires. Vous pouvez cuisiner plus souvent en prévoyant ce que vous allez manger et en faisant participer les autres à la planification et à la préparation des repas.

Les avantages de cuisiner plus souvent

Lorsque vous cuisinez et préparez les aliments, vous favorisez de saines habitudes alimentaires. Cuisiner vous permet :

- d'acquérir de nouvelles compétences
- de contrôler la quantité de sauce et d'assaisonnement
- de dépendre moins des aliments hautement transformés
- de cuisiner des aliments que votre famille et vous aimez et mangerez
- d'économiser de l'argent en évitant les dépenses supplémentaires au restaurant
- de choisir des ingrédients sains, par exemple :
 - des fruits
 - des légumes
 - des aliments à grains entiers

- des aliments protéinés
 - choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale

Comment cuisiner plus souvent

Vous pouvez faire en sorte que cuisiner soit rapide et simple. Utilisez ces idées pour vous aider à intégrer la cuisine à votre routine.

Cuisinez une fois et mangez deux fois

Lorsque vous cuisinez un plat, préparez-en assez pour en avoir pour un autre repas, ce qui ne signifie pas que vous devez manger le même repas deux fois.

Soyez créatif et transformez les restes pour en faire un tout nouveau repas, par exemple :

- Faites cuire le double de la quantité de riz pour votre sauté et utilisez ce qui en reste pour cuisiner un riz pilaf.
- Optez pour des saveurs simples afin de pouvoir utiliser les aliments pour plusieurs repas. Un simple chili un soir devient des tacos le lendemain et une sauce pour des spaghettis un autre soir.
- Faites cuire le double de la quantité de poulet ou de dinde hachés dont vous avez besoin et conservez ce qui reste pour faire une salade au poulet, des enchiladas, du chili ou une sauce à spaghetti.

Lorsque vous préparez les repas, coupez ou faites cuire plus de légumes et de fruits qui serviront pour les collations et les repas du lendemain.

Cuisinez en grande quantité

Cuisiner de plus grandes quantités signifie que vous pouvez congeler vos recettes en portions-repas que vous n'aurez qu'à réchauffer en semaine. Vous pouvez ainsi économiser temps et argent.

Ces options maison santé sont idéales pour la cuisine en grande quantité :

- chili
- pâtes
- soupes
- ragoûts
- plats mijotés

- sauce à spaghetti

Servez-vous d'appareils vous permettant de gagner du temps

Facilitez-vous la tâche de cuisiner à la maison en utilisant des appareils qui vous font économiser du temps. Essayez :

- un mini-hachoir pour couper rapidement l'ail et les oignons
- un mélangeur à main pour cuisiner des soupes et des sauces rapidement et facilement
- un autocuiseur pour réduire les temps de cuisson et préparer des repas lorsque vous êtes pressé
- une mijoteuse pour cuisiner des repas lorsque vous êtes occupé pendant la journée

Gardez des options saines à portée de la main

La meilleure façon de cuisiner des repas et des collations santé et faciles à préparer est de conserver des ingrédients sains. Par exemple :

- un bouillon de soupe pour ajouter de la saveur
- vos fines herbes et épices préférées pour ajouter de la saveur
- des légumes feuilles en sac pour faire une salade simple
- des légumes coupés au préalable à utiliser pour des collations ou des sautés
- des légumes surgelés ou en conserve pour cuisiner rapidement un plat d'accompagnement
- du thon ou du saumon en conserve pour ajouter à une salade ou dans un sandwich
- des pois chiches ou des lentilles en conserve à utiliser dans des soupes, des salades ou des plats principaux

Méthodes de cuisson saines

Essayez différentes façons de cuisiner les aliments, comme celles qui requièrent peu ou pas de gras ajoutés. Parmi quelques exemples :

- grillades
- barbecue
- au gril
- sauté

- au four
- à la vapeur

Faites un choix santé

Ce que vous mangez régulièrement compte pour votre santé.

- Choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés.
- Comparez le tableau de la valeur nutritive des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de sodium, de sucres ou de gras saturés.

► Signaler un problème ou une erreur sur cette page

 Partagez cette page

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire