

ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LES REPAS DES VACANCES

AUTEURS : MARIE-MAGDELAINE CÉCILE (DIÉTÉTICIENNE)



Mieux gérer les repas pendant les vacances, c'est moins de stress et plus de temps libre assuré. On profite donc pleinement de ce moment précieux de repos dans l'année.

Que l'on parte loin de la maison, où que l'on reste se reposer chez soi, les vacances doivent rester un moment où l'on fait ce que l'on aime : on profite ! Préparer les repas ne doit alors pas être un frein.

Je vous propose donc quelques idées et astuces bien personnelles mais qui ont fait leurs preuves.

Vive les salades composées

Pour faire une salade composée complète, il vous faut un **féculent cuit**, **des légumes crus/cuits**, de la **viande/poisson/œuf**. Vous pouvez même ajouter des cubes de fromage pour **le produit laitier**. Il ne manque que les fruits en dessert et votre repas est complet.

Mes astuces perso :

- Je cuis les pâtes, le riz, etc. pendant le petit déjeuner ou la veille ;
- Vous pouvez préparer votre salade composée à l'avance mais surtout sans l'assaisonner. Ajoutez la vinaigrette au moment de manger, ou directement dans votre assiette ;
- Préparer une salade composée pour deux repas (à consommer deux jours de suite).

N'hésitez pas à aller voir sur le net : il y a mille idées de recettes toutes aussi gourmandes les unes que les autres. Faites des recherches avec votre ingrédient de base, par exemple : « salade composée avec pomme de terre/ pâtes ».

Préparer sa vinaigrette à l'avance

Dans un pot à confiture, mettre tous vos ingrédients, fermer le pot et secouez. Votre vinaigrette est prête pour plusieurs jours.

Ma recette perso préférée : huile de colza, vinaigre de vin, moutarde et parfois j'ajoute de l'échalote « cuisse de poulet » émincée (je vous assure que c'est son vrai nom). Elle est moins forte et se digère bien.

Avoir des légumes frais en réserve

L'été est une saison facile pour consommer des légumes. Il suffit de les éplucher et de les consommer en vinaigrette. Ils peuvent accompagner une viande ou un poisson, voire des œufs.

Quand vous faites vos courses, pensez à en acheter systématiquement : salades, tomates, concombres, courgettes, aubergines, poivrons, etc.

Privilégier les plats les plus simples

Voici quelques idées de plats rapides à faire :

- **Viande/poisson/œuf** : œufs durs, omelette, jambon blanc, poulet/dinde froid, thon vinaigrette, rillettes de sardines, sardines /maquereau en conserve.
- **Féculents** : taboulé à reconstituer, pâtes froids ou chaudes, riz basmati (seulement 10 à 11 mn de cuisson), semoule de couscous.
- **Viande/poisson/œuf +féculents** : tortilla (avec un reste de pomme de terre cuite à l'eau), pâtes bolognaises, poisson et riz basmati.

Les wraps fait maison

Les wraps sont des galettes de céréales que l'on trouve au supermarché. Elles seront le féculent du repas. Et vous les garnirez à votre gout pour en faire un plat complet :

- **Produit laitier** : il suffit d'ajouter une sauce faite avec fromage blanc salé et des herbes aromatiques fraîches ;
- **Viande/poisson/œuf** : du jambon, du thon, de la viande blanche émincée, du saumon fumé, un œuf dur en tranches, une tranche de rôti de bœuf/porc, etc. ;
- **Légumes** : salade verte, tomate en tranches, concombre, courgette crue en tranches, carottes râpées assaisonnées, etc. : le côté craquant est agréable !

On peut aussi remplacer la sauce au fromage blanc par du tzatziki mais on ne la considère pas comme le produit laitier du repas.

Astuce personnelle: s'il vous reste des galettes non utilisées (souvent ce sont des paquets de 6), enfermez-les dans un grand sac à congélation avec zip et chassez bien l'air en fermant.

Utiliser nos menus équilibrés faits à votre intention

Penser aux menus est parfois un casse-tête. J'entends souvent la remarque suivante : « je ne sais jamais quoi faire à manger ». Bref, on arrive dans le magasin et on achète « au pif » sans trop savoir ce que l'on en fera. Au moment de préparer les repas, c'est la galère. C'est pour cela que nous vous proposons des menus équilibrés à chaque début de saison. La forme « minimaliste » permet de faire un repas équilibré avec peu de plats.

Le partage des tâches

Vous n'êtes pas le/la seul(e) à avoir la fonction « je nourris la tribu ». Il est donc conseillé de faire participer tout le monde, à la hauteur de ses moyens et capacités. Cela peut être éplucher et couper les légumes, mettre la table et desservir, faire la vaisselle. Voir même prendre en charge la préparation d'un repas complet pendant que vous irez vous mettre les doigts de pied en éventail parce que vous avez géré les repas de la veille tout(e) seul(e) comme une grand(e).

Bel été à toutes et tous

