

# La cuisine pour une ou deux personnes

---

## Planifiez vos repas d'avance

- Planifiez d'avance vos repas pour plusieurs jours ou pour toute la semaine.
- À partir de votre plan, faites une liste d'épicerie. Gardez votre liste à portée de main à la maison, placez-la sur votre réfrigérateur, par exemple. Ajoutez-y des choses à mesure que vous pensez à ce dont vous avez besoin.

## Préparez vos repas d'avance

- Préparez vos repas d'avance et congelez-les en portions individuelles
  - Gardez de quoi faire un autre repas au frigo et congelez le reste dans des petits contenants ou des sacs pour congélation. De cette façon, vous aurez moins de restes.
  - Il faut toujours ÉTIQUETER ET DATER LES ALIMENTS que vous mettez au congélateur ou au frigo.
  - Placez les contenants là où vous pouvez les voir dans le réfrigérateur ou le congélateur; sinon vous risquez de les oublier.
  - Vous pouvez réchauffer ces repas au micro-ondes, au four ou à la poêle.
- Voici des repas qui se congèlent bien : bouillis, plats cuisinés, caris, sauces à spaghetti, viandes braisées, feuilles de chou farcies, pirojkis.
- Faites des pains de viande dans des moules à muffins, puis congelez-les individuellement.



- Faites des galettes de bœuf haché et congelez-les dans un sac ou un contenant en les séparant avec du papier ciré.

## **Jetez les restes ou utilisez-les sans tarder**

- On a tendance à oublier les restes et ils s'avariënt.
- Voir la feuille intitulée « La salubrité des aliments ».

## **Repas rapides et faciles**

- **Plats composés :** Vous pouvez utiliser une poêle, une poêle électrique, un wok ou une cocotte pour préparer et servir le repas. Par exemple, faites brunir le bœuf haché, dégraissez, puis ajoutez des légumes hachés, du riz ou des pâtes alimentaires, et un liquide. Vous pouvez utiliser le même récipient pour faire cuire deux aliments pour le même repas. Par exemple, faites bouillir les pommes de terre et ajoutez les légumes vers la fin du temps de cuisson.
- **Achetez des repas surgelés :** Pour un repas riche en calories, choisissez quelque chose comme un bœuf braisé; pour un repas faible en calories, choisissez un repas de marque Lean Cuisine ou Weight Watchers.
- **Les légumes surgelés sont pratiques.** Vous pouvez utiliser uniquement la quantité dont vous avez besoin pour votre repas.

- **Ayez toujours des aliments faciles à préparer dans votre cuisine**, tels que fruits, lait ou yogourt, fromage et craquelins, beurre d'arachides et céréales. Les boissons-repas, comme Ensure et Boost, et les soupes consistantes, sont aussi pratiques. (Voir la feuille intitulée « Comment gagner du poids »)

## **Faites provision d'aliments séchés, en conserve et surgelés**

Si vous manquez d'aliments frais, utilisez :

- de l'oignon et du persil déshydratés, et de la poudre d'ail ou d'oignon
- du lait écrémé en poudre ou du lait en conserve
- des mélanges à pouding instantanés
- des soupes en conserve ou en sachet, et des craquelins
- de la purée de pommes de terre instantanée, des pâtes et du riz
- des céréales
- des mélanges à crêpes et à petits pains
- des fruits et légumes et des jus en conserve et surgelés
- des aliments en conserve : poudings, thon, viandes, bouillis, fèves au lard, haricots rognons et pois chiches
- de l'huile végétale
- du beurre d'arachides, des confitures et des gelées

Conservez une provision d'aliments de chacun des quatre groupes au congélateur.

## Ne voyez pas trop gros

- Pour limiter le gaspillage, achetez uniquement la quantité dont vous avez besoin. Vous pouvez faire plusieurs repas avec les grosses portions. Par exemple, vous pouvez couper un steak en deux et en faire cuire une moitié pour souper, puis couper l'autre moitié en cubes ou en languettes, les congeler et les ajouter à une soupe ou un bouilli plus tard.
- Il est souvent plus pratique d'acheter des petits sacs de laitue et de légumes déjà préparés que d'acheter des légumes entiers qui risquent de se perdre. Au comptoir des charcuteries, vous pouvez acheter des portions individuelles de salades et de plats cuisinés.
- Demandez au boucher de couper un morceau de viande en plus petites portions. Vous pouvez acheter une seule côtelette de porc si c'est tout ce que vous voulez.
- Achetez des petits pots de fruits et de légumes pour bébé si vous n'avez besoin que d'une petite quantité pour une recette.

- Divisez les mélanges à pouding ou à Jello en 4 et ne préparez qu'une portion à la fois.
- Achetez de la pâte à biscuits réfrigérée et ne faites que quelques biscuits à la fois. Gardez le reste de la pâte au réfrigérateur et finissez-la dans la semaine.
- Bien des aliments préemballés sont vendus en portions individuelles, notamment le chocolat chaud, le déjeuner instantané Carnation, les soupes déshydratées, les nouilles et les céréales chaudes instantanées.
- Conservez votre pain au congélateur. Ne sortez que ce dont vous avez besoin chaque jour. Vous pouvez congeler muffins, petits gâteaux et tranches de gâteau dans des petits contenants.
- Conservez les noix et les graines au congélateur, dans des sacs ou des contenants qui ferment hermétiquement. Ne sortez que la quantité dont vous avez besoin.
- Congelez le fromage dur en petits morceaux enveloppés individuellement dans du papier cellophane.

## Autres idées

- Allez à la bibliothèque pour trouver des livres de recettes pour une ou deux personnes.
- Partagez des repas avec un ami. Prenez quelques repas à un centre pour personnes âgées, dans un immeuble qui offre un programme de repas ou au restaurant. Commandez quelques-uns de vos repas de la popote roulante ou d'un autre service de repas.
- Votre famille et vos amis peuvent vous aider pour vos repas.
- Commandez votre épicerie par téléphone et faites-la livrer.
- Réaménagez votre cuisine pour pouvoir cuisiner plus facilement.
- Un four à micro-ondes peut cuire les aliments facilement et rapidement.