

Les plats cuisinés du commerce = Existe-t-il d'autres possibilités ?

Afin de ne pas se laisser surprendre par le temps et le quotidien, il est important de constituer dans ses placards une réserve de produits de base simples et rapides d'utilisation ayant une bonne conservation. Ceci permettra de limiter l'achat de plats cuisinés riches en graisses, en sel, en sucre souvent moins rassasiants qu'un plat fait maison et plus onéreux.

Que faut-il avoir dans ses placards ?

- Riz, pâtes, semoule, lentilles, mélanges de céréales (boulgour, blé, ...), chapelure à mettre sur les gratins...
- Conserves : thon, sardines, maquereaux, haricots verts, tomates, haricots rouges, maïs, lentilles, ...
- Huile, vinaigre
- Lait UHT, crème UHT
- Herbes aromatiques déshydratées
- Epices

Que faut-il avoir dans son congélateur ?

- Légumes surgelés : haricots verts, brocolis, choux-fleurs, oignons émincés, ...
- Poissons et viandes surgelés à cuisiner

Que faut-il avoir dans son réfrigérateur (en surveillant la date limite de consommation) ?

- Œufs
- Yaourts

Bien sûr cette liste n'est pas exhaustive, et voici donc un exemple de recette à réaliser simple et rapide avec le contenu de son placard :



Riz de thon à la tomate

(Pour 6 personnes)

Ingrédients : 300 g de riz, 2 boîtes de thon, 2 boîtes de tomates concassées, 2 gros oignons, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, herbes aromatiques, sel et poivre.

1. Détailler l'ail et l'oignon. Faire revenir les oignons dans une casserole avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter l'ail en cours de cuisson seulement pour éviter qu'il ne noircisse.
2. Ajouter la tomate, mélanger et porter à ébullition. Assaisonner en sel et en poivre. Laisser réduire pendant 10 minutes environ. Ajouter ensuite le thon à cette oignonade de tomates.
3. Pendant ce temps, faire cuire le riz dans une eau bouillante salée. Faire cuire les œufs pour qu'ils soient durs.
4. Mélanger riz et oignonade. Découper les œufs et les disposer au-dessus du plat.