

Alimentation

Des repas sains vites préparés!

par Céline Arsenault

Les journées sont bien chargées particulièrement à l'heure de pointe où tout le monde entre à la maison affamé! Si nous avons oublié de planifier le repas le matin ou la veille, nous voilà figés devant le frigo les yeux un peu hagards en nous demandant qu'est-ce que nous pourrions bien cuisiner qui pourrait plaire à tout le monde et qui serait sain pour la santé ? Et souvent, le temps que nous nous questionnons, le repas aurait été prêt (si nous avions su quoi faire!) et comme le temps presse, nous finissons par succomber et faire un repas rapide souvent trop gras et non équilibré (hot dog, hamburger, croquette de poulet, ailes de poulet, frites avec un verre de lait, un biscuit et c'est terminé!).

On ne dira jamais assez que tout repose sur la liste d'épicerie, c'est la première étape. Lorsque nous avons une famille, tous les instants sont comptés et nous ne pouvons pas toujours arrêter à l'épicerie pour acheter ce que nous avons besoin au fur et à mesure. Afin que la liste soit adéquate, il n'y a pas 36 solutions comme le dit si bien l'expression populaire, nous devons planifier nos repas pour la semaine. Nous aurons ainsi les ingrédients nécessaires pour cuisiner et surtout nous éviterons l'éternel questionnement devant le garde-manger qui nous fait perdre un temps précieux.

Deuxième étape, augmenter les quantités lorsque vous cuisinez et préparez de petites portions pour les lunchs ou congeler ce qui reste en prévision d'un autre repas. Ensuite prenez l'habitude de préparer de grosses salades et évitez d'ajouter la vinaigrette immédiatement dans ces dernières. Vous aurez ainsi votre salade d'accompagnement pour votre dîner du lendemain ou encore en ajoutant une autre variété de légumes, vous aurez une toute nouvelle salade pour l'autre souper.

En période hivernale, cuisinez à l'avance des soupes aux légumes ou encore des soupes-repas. Une soupe-repas doit obligatoirement contenir des **protéines**. Par exemple, ajoutez de gros morceaux de poulet à la fin de la cuisson si le poulet est déjà cuit ou encore des morceaux de poulet frais dès le début de la cuisson. On peut aussi mettre du bœuf, du veau, du poisson ou une viande que vous aimez. À l'occasion, remplacez la viande par des légumineuses, c'est plus économique et ces dernières apportent d'autres éléments nutritifs sans ajouter de gras saturés ni de cholestérol à votre assiette. Une bonne soupe aux pois est une excellente source de protéines. Servez-en un gros bol et ajoutez du pain de céréales entières, le tout précédé d'une grosse salade ou de crudités et terminez le repas avec un yogourt nature et le tour est joué!

Prenez de l'avance le jour de l'épicerie et demandez l'aide du conjoint et des enfants dès qu'ils ont l'âge de le faire (Tout le monde mange, n'est-ce pas?!). Lavez toute votre salade dans l'essoreuse et laissez celle-ci dans le frigo prête à être utilisée. Ou encore, rangez la salade dans des sacs de plastique troués qui permettent à l'humidité de s'échapper. Vous pouvez aussi mettre une feuille de papier «essuie-tout» dans un sac de plastique non perforé pour la conservation. Vous pouvez utiliser le même procédé avec les crudités et les petits fruits comme les bleuets. Évitez de laisser tremper les crudités dans l'eau car elles perdent de leurs vitamines et minéraux. Vous aurez ainsi une belle collation en arrivant du travail si les enfants sont affamés.

Ayez toujours sous la main du poisson en conserve comme le thon blanc et le saumon sauvage du pacifique et des légumineuses. Vous pourrez ainsi préparer des tartinades pour les lunchs.

Voici quelques exemples...

- ▶ Thon + céleri + cornichons + mayonnaise dans un pain pita;
- ▶ Saumon + céleri + piment rouge doux + feuilles de laitue romaine + mayonnaise, le tout roulé dans un pain azim;
- ▶ Remplacer le thon ou le saumon par une légumineuse. Pourquoi pas ajouter des carottes râpées ?
- ▶ Et assaisonnez le tout à votre goût.

Le thon et le saumon peuvent aussi être servis avec sauce béchamel sur des croûtons de pain ou avec du macaroni pour remplacer les feuilletés (vol au vent) qui sont riches en gras trans et saturés tout en étant dispendieux à l'achat. Vous accompagnez le tout de légumes vapeur en abondance.

Ensuite, pensez à doubler la quantité de riz ou de pâtes que vous faites cuire afin de pouvoir préparer une salade d'accompagnement pour le surlendemain. Ajoutez des légumes cuits à la vapeur à tous vos repas et variez ces derniers en choisissant régulièrement des légumes verts. Offrez suffisamment de nourriture au repas afin qu'il ne reste plus de place pour le dessert! Le dessert est une gâterie qui devrait être présentée à l'occasion et non à tous les repas. Il sera d'autant plus apprécié ! Pour se défaire de cette habitude, offrez des fruits frais ou en conserve sans sucre ajouté ou encore du yogourt nature pour les enfants qui le tolèrent bien dans lequel vous ajouterez des fruits ou un peu de sirop d'érable. L'idéal étant, que nous n'avons plus besoin de dessert et que les fruits se mangent en collation.

Lorsque les enfants n'apprécient pas les légumes, réduisez vos soupes en potages au mélangeur, c'est souvent apprécié des enfants. Offrez-leur des soupes consistantes sinon une grande quantité de liquide va remplir leur petit estomac et couper leur appétit. Ils auront faim une heure plus tard! C'est le même phénomène avec les grands verres de lait, de jus ou de boissons gazeuses. Il est préférable de leur offrir à boire à la fin du repas et l'eau convient très bien.

Une saine alimentation, se planifie comme tout le reste de notre vie finalement, sinon nous n'aurons pas les résultats escomptés! Nous oublions rarement de mettre de l'essence dans notre voiture!

ARSENAULT, Céline. « Des repas sains, vites préparés », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 2, n° 9, mars 2003, p.10-11.
