

Placards et réfrigérateur : le minimum nécessaire pour composer des repas équilibrés

Comment préparer des repas équilibrés quand le réfrigérateur et les placards nous semblent vides ?

Il y a des aliments dont on ne devrait jamais manquer. Faciles à stocker et à conserver (conserves, surgelés ou UHT), ils permettent de composer rapidement des repas équilibrés et de gérer les imprévus.

Dans le placard idéal, il y a :

- **Du thon, des sardines ou des maquereaux en conserves** : ils vous dépanneront pour donner une base protéique à votre repas. Ils ne demandent aucune préparation. Cependant, n'oubliez pas qu'ils ne sont pas indispensables au dîner !
- **De la farine, du riz, des pâtes, de la semoule, du blé, du maïs ou des légumes secs** : chauds, ils s'associent à un coulis de tomates ; froids, ils composent une salade avec du thon et des haricots verts... Ils s'utilisent aussi en dessert avec un produit laitier : riz au lait, semoule au lait.
- **Des légumes en conserves** : ils accompagnent tous les plats de viandes, de poissons ou d'œufs, et s'intègrent aux préparations telles que les quiches ou les gratins. Il en existe en grande variété, ce qui permet de diversifier son alimentation surtout lors des saisons creuses : champignons, asperges, haricots verts, salsifis, cœur de palmier... Ils se conservent longtemps et ne demandent aucune préparation.
- **Les tomates pelées ou un coulis de tomates nature** vous permettront d'agrémenter vos gratins, omelettes, pâtes, riz pour éviter que ceux-ci soient trop secs.
- **Des fruits en conserves au naturel**, moins sucrés qu'au sirop, **ou des compotes sans sucre ajouté** peuvent être servis en dessert lorsque vous n'avez plus de fruits frais.
- **Du lait UHT** : utile pour réaliser des flans, la béchamel, une quiche, un riz au lait...
- **De l'huile de colza** pour les vinaigrettes et **de l'huile d'olive** pour vos cuissons.
- **Sans oublier les condiments** : sel, poivre, vinaigre, moutarde, ail, épices et herbes lyophilisées donneront d'autant plus de saveurs à vos plats.

Dans le réfrigérateur, retrouvez :

- **des œufs ou du jambon** sous vide.
- **du fromage râpé** : à mettre dans les gratins, sur les pâtes.
- **de la crème fraîche** : attention, elle est considérée comme une matière grasse et ne doit pas être utilisée systématiquement dans toutes vos préparations !

Dans le congélateur, prévoyez :

- **des sachets de légumes surgelés au naturel** : brocolis, chou-fleur, courgettes, carottes...
- **des oignons émincés**.

Avec un peu d'imagination, vous pouvez ainsi créer des repas originaux et équilibrés.

Voici quelques exemples de plats réalisés avec les ingrédients cités précédemment :

- omelette au jambon : œufs, jambon, herbes, huile d'olive.
- pâtes au thon : pâtes, huile d'olive, thon, oignons, coulis de tomates.
- flan de carottes au cumin : lait, œufs, carottes, cumin.
- salade niçoise : haricots verts, thon, œuf dur, tomates pelées en dés, huile de colza, vinaigre.
- risotto aux champignons : riz, oignons, huile d'olive, champignons, crème fraîche, herbes.
- gratin de chou-fleur : chou-fleur surgelé, farine, beurre, lait, fromage râpé.
- clafoutis à la courgette et au thon : farine, œufs, thon en conserve, courgettes surgelées, moutarde, lait.
- crumble de fruits en conserves : farine, beurre, sucre, mélange de fruits en conserves.
- flan de pomme : compote de pommes, œufs, sucre, lait.

