



**Plus de plaisir, moins de stress !**

## **Dossier commodité**

**Les vacances d'été se terminent doucement. Heureusement, nous pouvons encore en profiter un peu et nous la couler douce. Pourtant, ce stress quotidien attend patiemment son moment au coin de la rue. L'organisation est la clef, mais comment nous organiser au mieux ? Comment réussir à passer moins de temps en cuisine, à moins stresser en termes de budget et de temps et surtout, à profiter davantage ?**

**Nous avons relevé le défi et avons consulté nos experts SPAR. Le verdict ? Des conseils réalistes et concrets qui permettent de prolonger ce "bonheur estival".**

**Plus de plaisir, moins de stress !**

### **1. Planifiez votre liberté:**

Vérifiez ce qui pourrait être plus facile lors de l'achat ou du traitement de vos courses. Votre travail se prolonge-t-il souvent jusque tard dans la soirée, avec le risque de vous retrouver devant un supermarché fermé ? **Alors faites votre shopping sur l'heure de midi, sans la foule.** Vous n'avez pas d'inspiration pour cuisiner vous-même ? **Suivez des chefs et des gourmets sur leurs réseaux sociaux.** La liberté peut aussi s'interpréter financièrement. **Réfléchissez à l'avance si les produits que vous ramenez à la maison peuvent être utilisés dans plusieurs plats.** Cela vous évitera, en cas de pression, de prendre plus vite des plats à emporter coûteux.

### **2. Achetez sur mesure:**

Ne soyez pas aveuglé par le prix, mais tenez-vous à la qualité de base. N'achetez pas tout-à-coup quelque chose d'autre simplement parce que c'est moins cher. Il peut être intéressant de rechercher activement des **produits de saison** (légumes de saison), des **emballages familiaux ou vos articles favoris en promotion**. Un stock intelligent fait aussi partie d'une cuisine rentable. Utilisez le principe du First In First Out. Pour être sûr de travailler avec un produit dont la date de péremption expire en premier, placez-le devant dans votre armoire, frigo ou congélateur.

### **3. Vermijd verspilling:**

Rappelez-vous que le traitement des flux de déchets (ou même des emballages) coûte de l'argent et a un impact sur notre environnement. Avez-vous déjà pensé à **préparer des repas à l'avance ? Concrètement, cela signifie que vous préparez des soupes, des ragoûts ou des currys et que vous congelez un certain nombre de portions pour plus tard.**



## Bien planifié, beaucoup de temps gagné !

Comme mère qui travaille, vous manquez souvent de temps. Bien que Rani De Coninck vit de préférence le plus spontanément et librement possible, elle a découvert les avantages de la planification des repas. En préparant un nombre de plats par semaine, elle s'est créé une tranquillité d'esprit, ce qui lui a laissé plus de temps en fin de journée pour ce qui compte vraiment : profiter et manger sainement avec sa famille.

### Voici, selon Rani, comment débiter un menu de la semaine bien planifié:

1. **Ne planifiez pas vos courses** pour le dîner à la dernière minute avant ou après le travail le jour même, mais faites-en un moment pendant le week-end.
2. **Tenez les promos saisonnières à l'oeil** Alors les produits sont non seulement les plus frais, mais aussi les plus savoureux et les moins chers.
3. **Cuisez quand vous avez le temps** - par exemple le weekend - quelques plats pour les périodes fort occupées.



## Aventure culinaire pour vous-même

Dîner pour un ? Si vous vivez seul, c'est le quotidien. Avec son premier livre de cuisine 'Tafel voor één', Nathalie Le Blanc veut inspirer les personnes vivant seules à créer des plats savoureux, sains et abordables. Elle le fait avec de délicieuses recettes individuelles, une grande part d'autodérision et des kilos d'inspiration pour se débarrasser de ces restes d'hier.

### Trois étapes pour réussir un dîner solo:

1. **Spécialisez-vous:** Êtes-vous connu pour ce plat unique que vous pouvez préparer sans crainte ? Exercez-vous jusqu'à ce que vous réalisiez quelques plats de base en pilotage automatique.
2. **Restez simple: Organisez votre cuisine selon vos propres préférences.** Comme amateur de pâtes, assurez-vous d'avoir un certain nombre de variétés à la maison.
3. **Simplifiez-vous la tâche.** La perspective d'un riz trop cuit vous empêche-t-elle de vous lancer ? Alors achetez par exemple un cuiseur à riz.





### **Moins de 15 minutes de préparation, cuisson, payer**

Un menu d'InSPARation sous le seuil magique de 15 ? C'est moins de 15 minutes de préparation, juste dans les 15 minutes de temps de cuisson et moins de 15 euros de budget d'achat. Car qui a dit qu'une cuisine saine et délicieuse devait coûter des heures de dur travail en cuisine ?

Moins de temps derrière les casseroles et les poêles signifie plus de temps précieux pour vous et vos convives. Et des rencontres conviviales à la table de cuisine. Gagnant-gagnant-gagnant ! Découvrez toutes les recettes simples qui colorent le menu de cette édition.

### **Les 6 meilleures recettes économiques selon les rédacteurs de SPAR :**



Les plats principaux

### [Spaghetti au maquereau de la boîte](#)



Soupes

### [Minestrone aux légumes verts](#)





Les plats principaux

### [Spaghetti au fenouil et chorizo](#)



Les plats principaux

### [Chakchouka à la feta](#)





Les plats principaux

### [Pad thaï au poulet](#)



Les plats principaux

### [Salade de fraises et rhubarbe](#)

---

**Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over een zorgeloos najaar? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag #lekkerspar.**

---