

La cuisine pour une ou deux personnes

Voici quelques conseils pour vous simplifier les choses.

Faire la cuisine pour une ou deux personnes peut être difficile.

Planifiez vos repas à l'avance

- Décidez ce que vous allez manger pour les prochains jours ou pour la semaine.
- À partir de votre plan de repas, faites une liste d'épicerie.
- Placez-la sur votre réfrigérateur ou un autre endroit facile d'accès. Ajoutez-y des choses à mesure que vous pensez à ce dont vous avez besoin.

Préparez des repas à consommer plus tard

- Gardez de quoi faire un autre repas au frigo.
- Congelez le reste dans des petits contenants ou des sacs pour congélation.
- Préparez beaucoup de choses et faites-les congeler en petites quantités. Les repas qui se congèlent bien comprennent les ragoûts, plats cuisinés, caris, sauces à spaghetti, viandes braisées, feuilles de choux farcies et pirogui.
- Faites des pains de viande dans des moules à muffins. Vous pouvez les congeler et les utiliser individuellement.
- Faites des galettes de bœuf haché en les séparant avec du papier ciré. Congelez-les dans un sac ou un contenant.



Si vous congelez vos aliments

- Indiquez la date sur le contenant.
- Assurez-vous de pouvoir bien voir les contenants dans le congélateur.
- Faites chauffer les repas au micro-ondes, au four ou sur la cuisinière.

Autres idées

- Allez à la bibliothèque pour trouver des « livres de recettes pour une ou deux personnes ».
- Réaménagez votre cuisine pour pouvoir cuisiner plus facilement.
- Songez à acheter un four à micro-ondes pour faire cuire les aliments facilement et rapidement.
- Partagez des repas avec un ami.
- Retrouvez vos amis et votre famille pour faire la cuisine ensemble.
- Prenez quelques repas à un centre pour personnes âgées, dans un immeuble qui offre un programme de repas ou au restaurant.
- Commandez votre épicerie par téléphone et faites-la livrer.



UNE SAINE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé

La cuisine pour une ou deux personnes

Quelques idées pour faciliter la cuisine

■ Préparez des plats composés

Vous pouvez utiliser une poêle, une poêle électrique, un wok ou une cocotte pour préparer et servir tout le repas.

Vous pouvez utiliser le même récipient pour faire cuire deux aliments pour le même repas. Par exemple, ajouter des pâtes ou des pommes de terre lorsqu'elles sont presque prêtes.

■ Aliments surgelés

Gardez des fruits et légumes surgelés à portée de la main si vous n'avez plus de produits frais.

Préparez juste assez de légumes surgelés pour un repas.

■ Aliments séchés

Gardez toujours des aliments secs dans votre cuisine comme les pâtes, le riz, les céréales, les mélanges à crêpe et biscuits et les craquelins.

Si vous n'avez plus d'aliments frais, utilisez :

- des épices séchées comme l'oignon ou le persil déshydraté ou encore la poudre d'ail ou d'oignon
- du lait écrémé en poudre
- de la purée de pommes de terre instantanée
- des mélanges à pouding instantanés - Divisez les mélanges à pouding ou à jello en quatre. Ne préparez qu'une portion à la fois.

■ Aliments en conserve ou en bocal

Gardez des aliments en conserve pour préparer rapidement un repas.

Par exemple :

- poisson et viande en conserve,
- soupes et ragoûts en conserve,
- haricots et lentilles en conserve,
- fruits, légumes et jus en conserve,
- lait en conserve,
- poudings en conserve,
- beurre d'arachide ou tahini
- confitures et gelées



NOTE

Préparez juste assez de légumes surgelés pour un repas.

La cuisine pour une ou deux personnes

Ne voyez pas trop gros! Voici quelques suggestions

Épicerie

Pour limiter le gaspillage :

- Achetez uniquement la quantité dont vous avez besoin pour un ou deux repas.
- Achetez des petits sacs de salade et de légumes coupés. Les légumes au complet comme la laitue ou le chou-fleur risquent de se gaspiller.

Utilisez un aliment dans des repas différents. Par exemple : coupez un bifteck en deux. Faites-en cuire la moitié pour le souper. Coupez l'autre moitié en cubes ou en languettes et faites-les surgeler. Une autre fois, vous pourrez les ajouter à la soupe ou à un ragoût.

Achetez des portions individuelles de salade et de plats cuisinés au comptoir des charcuteries.

Achetez seulement un morceau de viande, si c'est tout ce dont vous avez besoin.

Demandez au boucher de couper des gros morceaux de viande en plus petits bouts.

Achetez de la pâte à biscuit réfrigérée. Coupez ce dont vous avez besoin pour une journée ou deux. Gardez le reste au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Achetez des portions individuelles d'aliments préemballés comme le chocolat chaud, le déjeuner instantané, les soupes déshydratées, les nouilles et les céréales chaudes instantanées.

Entreposage des aliments

Conservez votre pain ou les petits pains au congélateur. Ne sortez que ce dont vous avez besoin chaque jour.

Congelez les 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.

Enveloppez les petits bouts de fromage dur dans un papier cellophane. Gardez-les au congélateur.



NOTE

Achetez uniquement la quantité dont vous avez besoin pour un ou deux repas.

La cuisine pour une ou deux personnes

Cette fiche de renseignements est adaptée de : La cuisine pour une ou deux personnes, dépliants à distribuer pour les programmes de soins à domicile au Manitoba, Santé Manitoba 1999 © 2003 Centre de ressources en nutrition, Association pour la santé publique de l'Ontario. Une permission n'est pas requise pour faire imprimer le matériel.