

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Janvier

2023



LE MOT DU NUTRITIONNISTE



Ça n'est pas toujours facile de s'organiser pour réaliser de bons repas tous les jours. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des solutions simples, accessibles à tous et à toutes pour réaliser des repas sains facilement et rapidement. On vous donne quelques astuces et idées recettes.

1/2

S'ORGANISER: LA CLE DE LA REUSSITE!

Pour gagner du temps lorsque vous cuisinez, l'organisation est la clé! Voici quelques astuces faciles à suivre pour optimiser son temps aux fourneaux:

- * Planifiez vos repas à l'avance pour gagner du temps*
- * Avant de vous lancer dans l'élaboration du repas, préparez tous les ustensiles et ingrédients dont vous avez besoin pour aller plus vite dans la préparation.*
- * Si vous utilisez des légumes frais, épluchez-les en attendant que l'eau arrive à ébullition.*
- * Pendant la cuisson du plat, vous pouvez aussi anticiper certaines préparations: préparer des marinades ou des sauces, faire cuire des ingrédients en prévision de plats ou salades futurs...*

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur: <https://www.mangerbouger.fr>

Au mois prochain!