



**KIT PRATIQUE POUR
SIMPLIFIER
SON QUOTIDIEN**

LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

SOMMAIRE

KIT PRATIQUE POUR SIMPLIFIER SON QUOTIDIEN

BIEN PRÉPARER SES VÉGÉTAUX POUR UNE MEILLEURE DIGESTION	3
Phase 1 : le trempage	4
Phase 2 : la germination	6
Phase 3 : la cuisson	11
PRÉPARATION DES VÉGÉTAUX : GUIDE PRATIQUE	13
BATCH COOKING : LES FONDAMENTAUX	15
Tout savoir sur le batch cooking	15
Batch cooking et meal prep, quelles différences ?	16
Conseils pratiques	19
Les avantages du batch cooking	22
Guide de conservation des aliments	24
Autres astuces pour conserver plus longtemps vos produits frais	29
Zut, il me manque un ingrédient !	31
Pas fan de maths ? I got you !	
Mes anti sèches de conversion	32
Mes indispensables des placards	34
PLANNING & SEMAINIERS	35
BIEN RANGER SON FRIGO	46
Pour la propreté du frigo	48
Quels aliments n'ont pas besoin d'être conservés au frigo ?	49



BIEN PRÉPARER SES VÉGÉTAUX POUR UNE MEILLEURE DIGESTION

On pense souvent à tort que les plantes sont sans défense, mais si c'était vraiment le cas, comment auraient-elles survécu à des millions d'années de prédateurs en tous genres ?

Au fur et à mesure du temps, les plantes ont développé leur propre système d'auto-défense, un système redoutable pour les insectes, puisqu'il est capable de les paralyser, voire de les tuer.

Fort heureusement, il n'en est pas de même pour nous les humains, mais en tant que prédateurs, leur ingestion récurrente peut nous apporter notre lot de soucis.

LES ANTINUTRIMENTS

Ce fameux système d'auto-défense des plantes, c'est ce que l'on appelle les antinutriments.

Il en existe de nombreuses sortes dont :

- les lectines
- les saponines
- l'acide phytique
- l'acide oxalique
- les inhibiteurs d'enzyme

Tous ces antinutriments ont le pouvoir :

- ⊘ d'empêcher la bonne assimilation des nutriments
- ⊘ d'altérer et dégrader la qualité de notre barrière intestinale
- ⊘ d'entretenir l'inflammation

Ces derniers sont la raison pour laquelle tant de nouveaux vegan se retrouvent avec de nombreux **problèmes gastro-intestinaux** après quelques temps d'un régime sans viandes et riche en végétaux et céréales.

Pour éviter au maximum leurs méfaits, le mot-clé réside dans la préparation, et plus précisément en 3 étapes : le trempage, la germination, et la cuisson.

PHASE 1 : LE TREMPAGE

FAIRE TREMPER, LES PRINCIPALES RAISONS :

1 REPOSER LA DIGESTION

- ✓ supprimer ou réduire l'acide phytique
- ✓ éliminer ou réduire les tanins
- ✓ neutraliser les inhibiteurs d'enzyme
- ✓ favoriser la production d'enzymes bénéfiques
- ✓ mieux digérer les protéines

2 AMÉLIORER L'ASSIMILATION

- ✓ mieux assimiler les vitamines
- ✓ mieux absorber les minéraux
- ✓ rendre les protéines plus biodisponibles
- ✓ éviter les déficits voire combler les carences

3 RÉDUIRE LE TEMPS DE CUISSON

- ✓ le trempage, c'est en quelque sorte une pré-germination.
- ✓ la pré-germination réduit la durée de cuisson et facilitera votre cuisine au quotidien



ATTENTION :

Ne jamais conserver l'eau de trempage qui contient tous les anti nutriments et tous les éléments toxiques dont nous voulons nous débarrasser. C'est pourquoi je déconseille les recettes régulières à base d'aquafaba.



QUELS ALIMENTS SONT CONCERNÉS ?

GRAINES	NOIX	LÉGUMINEUSES	CÉRÉALES	PSEUDO-CÉRÉALES
sésame	amande	pois chiches	blé	quinoa
chia	noix (Grenoble, Périgord)	lentille noire	avoine	sarrasin
tournesol	noix du Brésil	lentille verte	épeautre	amarante
luzerne	noix de pécan	lentille blonde	seigle	teff
fenugrec	noix de cajou	haricot rouge	orge	
moutarde	noix de macadamia	haricot azuki	kamut	
lin	noix de noisettes	haricot	riz	
courge		mungo	millet	
		haricot noir	maïs	
		soja vert	orge	
		pois cassés		

Liste non exhaustive

MES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES :

- Le temps de trempage varie selon l'aliment utilisé, mais retenez que plus l'aliment est dur et dense, plus il faudra le faire tremper (pois chiches ou haricots azuki par exemple). Les produits plus tendres (lentilles, sarrasin) nécessiteront moins de temps. Les lentilles corail étant dépelliculées, il est normalement inutile de les faire tremper.
- Ne les faites pas tremper plus de temps qu'il n'en faut, car elles absorberaient trop d'eau et risqueraient de pourrir pendant la phase de germination.
- Pensez à utiliser de l'eau filtrée ou de l'eau de source, évitez l'eau chlorée.
- Petite astuce pour les graines de toute petite taille : utilisez dès le départ une passoire tamis pour rincer votre aliment, puis ajoutez-la sur une casserole, avant de la remplir d'eau. Vous pourrez, après avoir rincé le lendemain, conserver cette passoire tamis pour germer, en la posant sur la casserole vide.



- Pour les céréales et les légumineuses, de taille plus grande, un simple saladier fera l'affaire.
- Vous n'aurez qu'à le recouvrir d'une assiette ou d'un chiffon pour protéger vos aliments trempés de la lumière.
- Idéalement, le trempage doit se faire à température ambiante.

PHASE 2 : LA GERMINATION

La germination, c'est le passage de la graine à la jeune plante.

Et ce processus naturel a de nombreux atouts, car les graines germées, ce sont des compléments alimentaires au naturel !

Elles étaient déjà mangées dans l'Antiquité, et pour de bonnes raisons : ce sont de vraies bombes énergétiques.

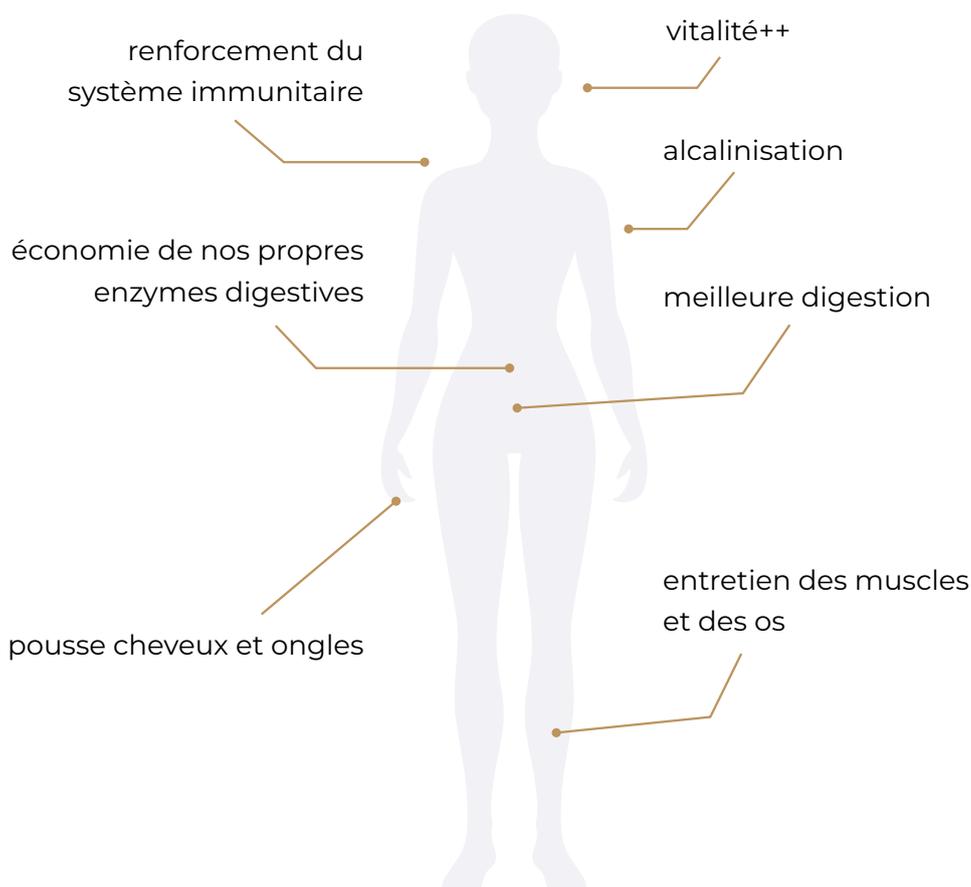
LEURS APPORTS

BIODISPONIBLES EN :

- ✓ minéraux
- ✓ vitamines
- ✓ enzymes
- ✓ antioxydants
- ✓ acides aminés



LES BIENFAITS DE LA GERMINATION :



QUE PEUT-ON FAIRE GERMER ?

GRAINES DE LÉGUMES ET DE FINES HERBES	CÉRÉALES ET PSEUDO CÉRÉALES	LÉGUMINEUSES & GRAINES DE LÉGUMINEUSES	OLÉAGINEUX
alfalfa radis carottes brocoli fenouil basilic persil	blé orge seigle épeautre avoine quinoa sarrasin millet	lentilles haricots mungo (soja vert) pois chiches	tournesol sésame amande noisette

Liste non exhaustive

CONSERVATION :

Les jeunes pousses se conservent 5 à 7 jours au frigo, dans un pot en verre



The image shows two wooden crates filled with microgreens. The crate on the left contains purple and green microgreens, while the crate on the right contains bright green microgreens. A central text box is overlaid on the image.

CE QUE L'ON NE PEUT PAS FAIRE GERMER :

- ⊘ pomme de terre
- ⊘ poivron
- ⊘ aubergine
- ⊘ rhubarbe
- ⊘ tomates

Tous ces végétaux appartiennent à la famille des solanacées ; leur consommation risquerait d'être toxique.

COMMENT GERMER SES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES ?

Même s'il est possible de le raccourcir, le processus idéal dure 3 jours.

- 1** Procédez d'abord à la phase 1 de trempage comme décrite précédemment.
- 2** Le lendemain matin (**1^{er} jour**), rincez-les bien dans une passoire et égouttez strictement.
- 3** Gardez- les dans la passoire, et posez cette passoire sur une assiette et recouvrez-la d'une autre assiette.
- 4** Le lendemain matin (**2^{ème} jour**), procédez au deuxième rinçage. Une petite excroissance blanche doit commencer à apparaître
- 5** Le soir, rincez une troisième fois. Cette excroissance doit être encore plus visible. Laissez germer à nouveau.
- 6** Le lendemain matin (**3^{ème} jour**), rincez à nouveau puis laissez germer pour le reste de la journée une dernière fois.
- 7** Le soir, il ne reste plus qu'à cuire comme à votre habitude.

Contrairement aux graines, il est recommandé de les faire cuire pour faciliter leur digestion.

COMMENT FAIRE GERMER SES GRAINES ?

1 Choisissez vos graines, et privilégiez d'abord les plus faciles (encadré ci-contre)

2 Trempez-les dans l'eau.

3 Une fois le trempage terminé, jetez l'eau, rincez les graines et égouttez-les.

Placez-les ensuite dans un germoir prêt-à-emploi (bocal en verre avec couvercle perforé, facilement trouvable en magasin bio à moins de 10€)

4 Trois fois par jour le 1er jour, puis deux fois par jour les autres jours, vous n'aurez qu'à les rincer puis les égoutter, jusqu'à ce qu'elles deviennent bonnes à manger. Vous pouvez aussi les protéger de la lumière le 1er jour afin que la graine puise dans ses propres ressources et libère son potentiel enzymatique.

Pour rincer, remplissez votre germoir d'eau et faites un mouvement rotatif doux pour décoller les graines. Rincez jusqu'à ce que l'eau soit claire, et égouttez bien.

Inclinez ensuite le bocal à 45 ° en vous assurant que les graines ne bouchent pas le couvercle pour bien laisser passer l'air.

5 Il faut au minimum deux jours pour que la germination se fasse. Une fois que le germe des graines mesure environ 0,5 cm, vous pouvez les consommer!

Ajoutez-les crues dans vos salades, vos sandwichs, sur vos légumes vapeur, vos viandes ou poissons.

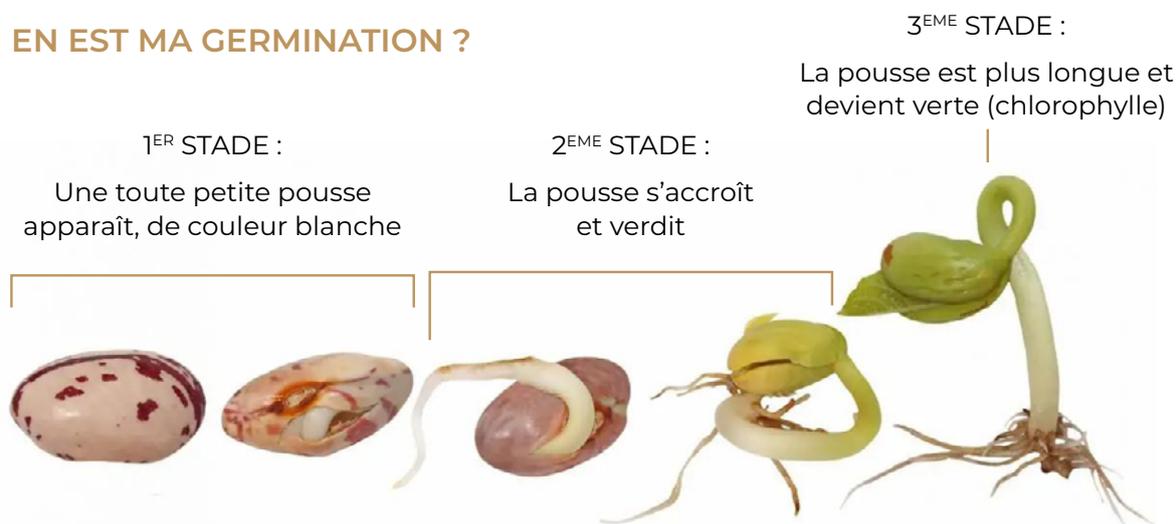
LES GRAINES LES PLUS FACILES À FAIRE GERMER :

- ✓ le fenugrec
- ✓ l'alfalfa
- ✓ les lentilles
- ✓ le quinoa
- ✓ le tournesol
- ✓ le radis noir

MES GRAINES CHOUCHOU :

- ✓ Les graines de radis noir pour chouchouter notre foie
- ✓ les graines d'alfalfa très faciles à réaliser et pleines d'enzymes
- ✓ les graines de fenugrec pour aider à réguler la glycémie
- ✓ les graines de brocoli pour leur vertu anticancer grâce à leur teneur en sulforaphane

OÙ EN EST MA GERMINATION ?



MES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES :

- Procurez-vous les graines en magasin bio car leur qualité est primordiale. Elles seront à conserver sèches maximum un an, à l'abri de l'air, de la lumière et de l'humidité, dans un récipient hermétique.
- Chaque graine a un pouvoir de germination différent, qui varie entre 60 et 100%. La luzerne par exemple a le plus haut coefficient et est la plus facile à faire germer. En revanche le germage du brocoli est l'un des plus difficiles.
- C'est la diversité qui compte, commencez par la plus facile au goût : l'alfalfa, puis essayez-vous aux autres graines.
- Attention à ne pas trop remplir votre germoir. Une cuillère à soupe devrait suffire pour un germoir entier, car les graines germées vont pousser!
- Pour faire germer vos graines, versez de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit à ras bord. Ainsi, dès qu'elles auront absorbé toute l'eau, elles rentreront en contact avec l'air et le process de germination aura commencé
- Éloignez les graines germées de toute chaleur et d'excès d'humidité pour éviter les moisissures. D'ailleurs, les graines germées ne se cuisent pas !
- Les graines ne se germent pas à la même vitesse, mais les conseils arrivent tout juste après !

QUE SE PASSE T-IL UNE FOIS QU'ELLES SONT PRÊTES ?

- ✓ Consommez-les le plus rapidement possible pour qu'elles soient les plus riches en micronutriments.
- ✓ Gardez vos restes au réfrigérateur jusqu'à consommation, au maximum 3 jours, dans un bocal sans eau et fermé par un morceau de tissu pour permettre une bonne circulation de l'air.

PHASE 3 : LA CUISSON



Pour se débarrasser au maximum des antinutriments, et notamment les plus coriaces comme les lectines, la cuisson est la dernière étape clé.

SECRETS DE CUISSON :

Pour mieux digérer ces aliments, il existe encore quelques astuces qui permettront non seulement de raccourcir le temps de cuisson mais aussi de mieux les digérer.

Pour ce faire :

1 Avant la cuisson :

- Comme pour le trempage, utilisez de l'eau filtrée non chlorée ou de l'eau de source, et non de l'eau minérale.
- Ne faites pas chauffer votre eau en avance.
- Si l'eau est trop chaude, vous allez gélifier l'amidon externe des céréales et légumineuses et empêcher l'eau de bien pénétrer.
- N'y ajoutez pas de sel, car ce dernier a tendance à rendre plus dures les légumineuses.

2 Pendant la cuisson :

- Ajoutez au choix :
 - un morceau d'algue kombu
 - du bicarbonate de soude alimentaire
 - des feuilles de laurier
 - des épices carminatives (cumin, coriandre, cannelle)

Ces derniers diminueront les gaz et ballonnements parfois liés à leur consommation, et dégraderont les parois cellulaires des aliments, les rendant moins durs et plus digestes.

À défaut, vous pouvez aussi changer l'eau après 30 minutes de cuisson.

- Débarassez-vous de l'écume qui peut favoriser les désordres intestinaux.



3 Après la cuisson :

→ C'est à ce moment seulement que vous pourrez ajouter des aliments acides à vos préparations (vinaigre, jus de citron, tomate).

→ Le faire pendant la cuisson allongera le temps de cuisson car les céréales et légumineuses auront du mal à ramollir.

LE MOT DE LA FIN :

Chaque anti nutriment a ses spécificités, certains comme la lectine seront plus sensibles aux cuissons, d'autres comme la saponine seront mieux détruits avec un bon rinçage et trempage.

En ayant systématiquement recours à ce trio gagnant : **TREMPER + GERMER + CUIRE** vous éliminerez en grande majorité ces substances et protégerez votre système intestinal, vous tolérerez ainsi mieux l'alimentation végétale sur le long terme.

CONTRE-INDICATIONS

Par principe de précaution, les graines germées sont déconseillées à la consommation aux jeunes enfants, aux femmes enceintes et plus généralement à toutes les personnes ayant un système immunodéficient.

LE QUINOA :

Le quinoa nécessite une étape de plus que les autres céréales car il contient de la saponine, un de ces fameux antinutriments. C'est une substance qui enveloppe les graines de quinoa et qui le fait mousser.

Cette saponine présenterait une certaine toxicité pour l'homme. Si cette toxicité n'a pas officiellement été prouvée, il reste que la saponine donne un goût amer au quinoa.

Ainsi, avant de le faire tremper, rincez-le à l'eau chaude plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il ne mousse plus. Cette mousse renferme cette saponine, d'ailleurs pour la petite histoire, ce terme renvoie au mot latin sapon, qui veut dire savon.





PRÉPARATION DES VÉGÉTAUX

GUIDE PRATIQUE

	FAMILLE	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE GERMINATION	TEMPS DE CUISSON	SPÉCIFICITÉ DE GERMINATION
Alfalfa (graines)	Légumineuses	8-12 heures	3-5 jours		germoir
Amandes	Oléagineux	8-12 heures	1-3 jours		
Amarante	céréales & pseudo-céréales	3-5 heures	1-3 jours		
Avoine	céréales & pseudo-céréales	8-12 heures	1-2 jours	1½-2 h	
Basilic	mucilagineuses	8 heures	4 jours		coupelle de germination, ne consommer que les pousses
Blé	céréales & pseudo-céréales	8-10 heures	2-3 jours	1 h	
Brocoli (graines)	céréales & pseudo-céréales	8 heures	3-4 jours		
Chou (graines)	crucifères	4-6 heures	2-5 jours		
Cresson (graines)	mucilagineuses	8 heures	8-10 jours		
Épeautre	céréales & pseudo-céréales	6-10 heures	1-2 jours	1 heure	
Fénu grec	légumineuses	6-8 heures	2-3 jours		
Haricots Mungo (graines)		8 heures	2-5 jours		germoir
haricots Azukis (graines)		12 heures	2-4 jours		germoir
haricots Azukis		12 heures	2-3 jours	1 h	
haricots secs (autres)		12 heures	2-3 jours	1 h	
Lentilles (graines)		8 heures	1-3 jours		germoir
Lentilles blondes		4 heures	1-2 jours	25-30 min.	
Lentilles corail (décortiquées)				ne pas germer	10-15 min.
Lentilles vertes		4 heures	1-2 jours	25-30 min.	
Millet		céréales & pseudo-céréales	8 heures	1-2 jours	20 min.
Moutarde (graines)	mucilagineuses	3-5 heures	3-5 jours		coupelle de germination, ne consommer que les pousses
Noisette	oléagineux	8-12 heures	1-3 jours		
Noix		4-6 heures	2-3 jours		
Noix du Brésil		ne pas tremper			

PRÉPARATION DES VÉGÉTAUX

GUIDE PRATIQUE

	FAMILLE	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE GERMINATION	TEMPS DE CUISSON	SPÉCIFICITÉ DE GERMINATION
Noix de cajou		2-3 heures			
Noix de Macadamia		2 heures			
Noix de pécan		8-12 heures			
Orge (graines)	céréales & pseudo-céréales	6 heures	1-2 jours		germoir
Pignons de pin	oléagineux	ne pas tremper			
Pistache	oléagineux	ne pas tremper			
Poireaux (graines)	alliées	12 heures	5-6 jours		coupe de germination, ne consommer que les pousses
Pois cassés	légumineuses	2 heures	ne pas germer		
Pois chiches (graines)		12-24 heures	2-4 jours		germoir
Pois chiches		12 heures	2-3 jours	1h00-1h30	
Quinoa	céréales & pseudo-céréales	8-12 heures	2-3 jours	15 min.	
Radis (graines)	brassicacées	6-8 heures	3-5 jours		coupe de germination, ne consommer que les pousses
Riz	céréales & pseudo-céréales	8-12 heures		11 à 30 mn.	
Roquette (graines)	mucilagineuses	8 heures	3-5 jours		coupe de germination, ne consommer que les pousses
Sarrasin		6 heures	1-2 jours	15 à 18 min.	coupe de germination, ne consommer que les pousses
Sésame décortiqué	oléagineux	4-6 heures	1-2 jours		coupe de germination, ne consommer que les pousses
Soja vert	légumineuses	12 heures	1-2 jours	1h30-2h00	
Tournesol (graines)	oléagineux	6-8 heures	3-4 jours		coupe de germination
Trèfle rouge (graines)	légumineuses	4-6 heures	3-4 jours		germoir

NB : La coupe de germination est indispensable aux plantes de la famille des mucilagineuses, afin de pouvoir récolter les jeunes pousses.

BATCH COOKING : LES FONDAMENTAUX

PRENEZ DE L'AVANCE POUR GAGNER EN ZÉNITUDE

TOUT SAVOIR SUR LE BATCH COOKING

Le batch cooking est une méthode de **planification** et de **préparation** des repas. Le terme anglais "batch cooking" renvoie au mot "batch" qui signifie "lot". Le batch cooking, c'est donc cuisiner en lot.

Cette méthode se prépare en deux étapes :

- Une première étape de **repérage des recettes** à réaliser et du **nombre de repas** à préparer (ce dernier varie en fonction de vos besoins : vous pouvez faire du batch cooking pour 2 jours comme pour 5 jours).
- Une deuxième étape **en cuisine** pour préparer vos menus. Vous préparez plusieurs recettes complètes ou simplement plusieurs ingrédients en grandes quantités. Vous n'aurez plus qu'à les réchauffer avant le repas.

Ainsi, quelques heures passées à cuisiner le weekend et c'est une sérénité retrouvée en semaine ! Les bases de vos menus seront déjà prêtes, et moins de 10 minutes de préparation vous suffiront pour finaliser vos assiettes au moment voulu.



LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

15

AFIN DE MENER À BIEN VOTRE BATCH COOKING, IL EST IMPORTANT DE SUIVRE CES QUELQUES CONSEILS :

- Commencez par sélectionner les recettes en vous inspirant de ce que vous trouvez sur internet et les livres de recettes. N'hésitez pas à choisir des recettes de saison.
- Comptez le nombre de repas qui nécessitent un batch cooking et déduisez vos sorties, restaurants et autres repas pris à l'extérieur pour éviter le gaspillage et gagner du temps en cuisine.
- Avant d'aller faire vos courses, rédigez votre shopping list en vérifiant que vous n'avez pas déjà l'ingrédient dans vos placards.
- Privilégiez les courses le weekend pour pouvoir vous mettre aux fourneaux dès le dimanche, lorsque vous avez un peu de temps devant vous.
- Ne rangez pas complètement vos courses, mettez-les sur vos meubles de cuisine en évidence, de manière à gagner du temps lorsque vous les cuisinerez le lendemain, car vous n'aurez pas à les chercher.
- Trouvez LE moment durant le weekend où vous êtes systématiquement chez vous. C'est ce moment qui vous servira de base pour faire votre batch cooking, et le pratiquer de manière régulière. Le dimanche en fin d'après-midi est généralement l'idéal car la plupart d'entre nous sommes toujours à la maison.
- Une fois cuisinés, rangez les plats selon le jour de consommation : les plats du lundi au mercredi pourront être conservés au frigo, tandis que les plats pour le reste de la semaine seront plutôt à conserver au congélateur.

BATCH COOKING ET MEAL PREP, QUELLES DIFFÉRENCES ?

Les deux termes **Batch Cooking** et **Meal Prep** sont souvent employés au hasard. En effet, peu de monde connaît leur différence alors qu'en fait, il s'agit de deux méthodes bien distinctes.

- **Le Meal Prep (pour préparation des repas)** consiste à cuisiner des repas complets de A à Z, et généralement, le même plat pour plusieurs jours, que l'on va séparer dans des tupperwares afin d'avoir des portions individuelles pour chaque repas. Cette méthode est notamment très populaire dans le milieu du fitness.

Ses avantages : vous n'avez plus qu'à réchauffer votre tupperware, votre plat est déjà prêt quand vous en avez besoin, disponible dans les bonnes proportions, vous pouvez le transporter.

Ses inconvénients : vous mangez le même plat plusieurs repas de suite, ce qui peut vite lasser les papilles.

- **Le Batch Cooking (pour cuisson en lot)** consiste à préparer un ensemble de bases que l'on va stocker au frigo et que l'on assemblera ensuite les jours suivants au moment de préparer le repas. Il n'y a donc pas de notions de portions, on prépare simplement à l'avance des protéines, des légumes, des céréales, des légumineuses voire des sauces. Vous pouvez suivre une recette précise ou uniquement cuisiner des bases. Les produits peuvent être déjà cuisinés, ou prêts à cuire. Cette méthode est la plus plébiscitée pour cuisiner à l'avance des plats pour une famille entière.

Ses inconvénients : pas vraiment d'inconvénients, si ce n'est qu'il faut assembler ses aliments contrairement au meal prep, et que potentiellement, pour certains aliments, il faudra les faire cuire avant de servir.

Ses avantages : les plats sont plus variés puisqu'on assemble comme bon nous semble !



Exemple avec une recette de **salade classique de quinoa et crudités** :

	MEAL PREP	BATCH COOKING
LE JOUR DE LA PRÉPARATION	<ul style="list-style-type: none"> On épluche et on coupe des crudités (par exemple : concombre, carottes, oignon rouge, tomates) On égoutte et on rince les pois chiches On cuit le quinoa On verse chaque aliment en portions équitables dans des tupperwares. Ainsi, chaque tupperware est un mélange de tous les aliments 	<ul style="list-style-type: none"> On épluche et on coupe des crudités (par exemple : concombre, carottes, oignon rouge, tomates) On égoutte et on rince les pois chiches On cuit le quinoa On verse chaque famille d'aliment dans un tupperware séparé
PENDANT LA SEMAINE	<ul style="list-style-type: none"> On ajoute l'assaisonnement 	<ul style="list-style-type: none"> On prépare son assiette en rassemblant les aliments dont on a envie On ajoute l'assaisonnement
COMMENTAIRES	Le repas est le même toute la semaine	<p>Le plat peut être différent puisqu'on assemble uniquement les aliments que l'on souhaite. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> salade pois chiches / tomates le lundi salade quinoa /concombre / oignon rouge le mardi Hummus maison avec les restes de pois chiches le mercredi

Au final, chaque méthode est intéressante, tout dépend de vos objectifs et de votre mode de vie !



LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

CONSEILS PRATIQUES



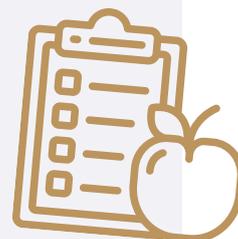
1 ANTICIPEZ, C'EST LA CLÉ

Investissez dans un tableau ardoise ou un semainier magnétique à coller sur votre frigo. Ils vous permettront de prévoir vos menus à l'avance et de vous organiser en amont. Un batch cooking réussi se prépare à l'avance, et non dans les rayons du supermarché !

Prenez une petite heure le samedi pour chercher des idées de plat et composez votre liste de courses

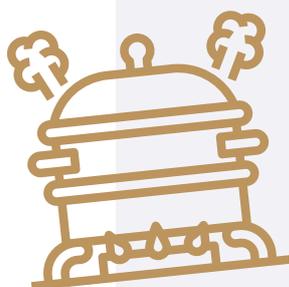
2 CHOISISSEZ DES RECETTES PERTINENTES

Le but est de vous simplifier la vie, pas de la compliquer ! Mettez de côté les recettes avec 30 ingrédients et les cuissons à rallonge, faites au plus simple. Essayez de mutualiser des recettes qui ont des cuissons et des ustensiles en commun pour gagner du temps, voire des aliments en commun. Par exemple, si vous avez prévu de faire cuire des pois chiches, vous pouvez alors vous dire que vous ferez à la fois des pois chiches rôtis au four, un hummus, et que vous en réserverez pour une salade ou pour des falafels maison.



3 INVESTISSEZ DANS DES USTENSILES DE QUALITÉ

Râper les carottes, couper les courgettes, éplucher les oignons... Et si vous gagniez du temps avec un robot ménager pour aller plus vite ? Pensez également aux cuiseurs vapeur pour tout faire cuire en même temps.



4 NE PENSEZ PAS QUE RECETTES, PENSEZ BASES



Contrairement au meal prep, vous n'êtes pas obligé(e) de partir sur des recettes complètes. Vous pouvez très bien vous dire que vous partez sur des bases d'aliments :

- 1 à 3 bases de légumes : tomates, carottes râpées, courgettes rôties
- 1 à 3 bases de féculents : riz complet, patates douces, pâtes complètes
- 1 à 3 bases de protéines : lentilles corail, tofu, oeufs

Ce sont ces bases qui vous permettront d'inviter la diversité dans votre assiette car vous n'aurez qu'à assembler les aliments ensemble, ou les mixer, les faire cuire, les manger en salade, etc.

5 FAITES PREUVE DE GÉNÉROSITÉ DANS LES PROPORTIONS



Augmenter les proportions, c'est en effet augmenter le nombre de plats réalisés sans augmenter le temps de préparation, pas mal non ?

De plus, si vous avez surévalué vos quantités, vous pourrez toujours congeler le surplus.

6 SOYEZ PATIENT(E)S UNE FOIS LES ALIMENTS CUITS

Ne mettez pas vos aliments encore chauds dans des tupperwares ni dans le frigo, surtout s'ils sont encore chauds. Vous risqueriez non seulement de perturber la chaîne du froid de votre réfrigérateur (et donc d'augmenter le risque de prolifération bactérienne), mais aussi de faire migrer des particules de matières plus ou moins nocives dans votre nourriture.





7 UTILISEZ DES CONTENANTS DE QUALITÉ

Le verre évite ces risques de migration de particules dans vos aliments. Veillez à ce que vos tupperwares soient bien hermétiques pour éviter le risque de prolifération bactérienne. Et si vous n'avez pas assez de tupperwares, vous pouvez toujours opter pour des charlottes en tissu ou des emballages écologiques qui recouvriront vos bols et assiettes.

8 CONSOMMEZ VOS ALIMENTS DANS UN ORDRE PRÉCIS

Tous les aliments ne se conservent pas de la même durée. Par exemple, les protéines végétales se cuisinent facilement à l'avance, mais les viandes et poissons seront à consommer en priorité car ils se conservent moins bien. Pensez à bien trier votre frigo pour ranger les aliments les plus fragiles au niveau de vos yeux de manière à ne pas les oublier.



LES AVANTAGES DU BATCH COOKING

DES SOIRÉES ALLÉGÉES ET UNE SÉRÉNITÉ RETROUVÉE

Qui n'a pas connu l'angoisse du frigo vide ou le manque de motivation de faire quoi que ce soit à manger le soir, après une journée de travail bien rempli ? Grâce au batch cooking, vous savez que le menu est prêt pour la semaine, qu'il y aura toujours quelque chose dans le frigo, et qu'il n'y aura pas besoin de se poser l'éternelle question de "qu'est-ce que l'on mange ce soir ?" Un bon moyen d'alléger sa charge mentale !



PLUS DE TEMPS POUR VOUS OU POUR VOTRE FAMILLE

"Batcher", c'est regrouper et effectuer le même type de tâches ensemble, pour aller plus vite et donc gagner du temps. Avec le batch cooking, il vous suffira, en temps voulu, d'assembler les aliments, de les assaisonner, éventuellement de les réchauffer.

Finalement, vous n'aurez pas besoin de plus de 10 minutes de préparation en cuisine durant la semaine. C'est du gain de temps que vous pourrez passer à faire une activité qui vous tient vraiment à cœur, comme du temps passé avec vos enfants ou une demi-heure rien que pour vous.

MOINS DE TENTATIONS DE COMMANDER

Et oui, plus d'excuses pour commander une pizza, puisque vous aurez dans votre frigo des plats succulents qu'il suffira de réchauffer. C'est donc écologique, économique, et plus sain !



PLUS DE REPAS VARIÉS ET ÉQUILIBRÉS

Dans de nombreuses familles, il est compliqué de manger les fameux 5 fruits et légumes recommandés au quotidien. Le batch cooking est une bonne façon de vous organiser pour atteindre plus facilement cet objectif car vous aurez programmé vos menus à l'avance et fait en sorte qu'ils soient équilibrés.

DE L'ÉCONOMIE DE TEMPS, ET D'ARGENT

Puisque vos menus seront programmés et préparés à l'avance, vous achèterez uniquement ce dont vous avez besoin, ce qui permettra d'éviter les tentations inutiles et les achats impulsifs. Et plus besoin de perdre du temps à repasser en courses en urgence parce que les placards sont vides !



DE CHAUDES RETROUVAILLES AVEC LE GOÛT DU "FAIT-MAISON"

Manger sain, frais et équilibré, ça n'a pas d'égal. Vous retrouverez le goût des vrais aliments sans additifs ni exhausteurs de goût, et votre organisme vous dira merci !

MOINS DE GASPILLAGE

En planifiant vos repas à l'avance avec le batch cooking, vous n'utiliserez que les aliments dont vous avez réellement besoin, dans les bonnes quantités. Finis les aliments achetés "au cas où" qui finissent à la poubelle parce qu'ils sont périmés !



GUIDE DE CONSERVATION DES ALIMENTS

POISSONS & FRUITS DE MER

DEGRÉ DE FRAGILITÉ *	COMMENTAIRES
+++	<p>Les poissons sont les plus fragiles, ne pas les conserver plus de 24h s'ils sont crus.</p> <p>Se référer à l'odeur qui est un bon indicateur de leur conservation.</p>



* Variabilité des aliments exprimée des plus fragiles (+) au moins fragiles (-)

TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Poissons cuits	1 à 2 jours	4 à 5 jours	<p>Crus sans soucis</p> <p>Cuits selon les ingrédients qui les accompagnent</p>
Crustacés cuits (Crevettes, langoustines etc.)	1 à 2 jours	4 à 5 jours	Oui, de préférence décortiqués
Coquillages cuits	1 à 2 jours	4 à 5 jours	Oui, à dé-coquiller

ŒUFS

DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
+++	<p>Le jaune d'œuf est plus fragile que le blanc.</p> <p>Préférer les cuire au dernier moment car il est plus compliqué de les conserver.</p>



TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Œufs frais	3 semaines (possible hors frigo)	-	Non
Blanc d'œuf cru	1 semaine	-	9 mois
Jaune d'œuf cru	2 à 3 jours	-	4 mois
Œufs durs	1 semaine	-	Non
Œufs préparés (omelette, œuf au plat...)	1 à 2 jours	Non	Non

PRODUITS LAITIERS



DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
++	Ils sont parmi les plus fragiles et peuvent vite tourner.

TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Crème fraîche	3 à 5 jours		Oui, mais l'eau et la matière grasse se séparent à la décongélation
Lait animal	3 à 5 jours		Oui, mais l'eau et la matière grasse se séparent à la décongélation
Sauces à la crème	2 à 3 jours	4/5 jours	Déconseillée
Beurre	3 semaines		Non
Yaourt maison	10 jours	Non	Non
Yaourt industriel	2 semaines		Non
Quiches (avec œufs et crème)	3/4 jours	6 jours	Oui, à couper en parts et à réchauffer directement au four sans décongélation
Pâtisseries avec produits laitiers et œufs	3 à 4 jours	7 jours	Oui, cuites, de préférence coupées en parts

VIANDES

DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
+	Les viandes se conservent plutôt bien, sachant que le bœuf se conserve mieux que le porc qui lui se conserve mieux que le poulet. Conserver en priorité des viandes cuites que crues. Les plus fragiles sont les abats et viandes hâchées crues (risque de développement bactérien).



TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Viande hachée crue	1 jour	3 à 4 jours	Oui
Viande hachée cuite	3 jours	6 à 8 jours	Oui
Viandes blanches cuites	3 à 4 jours	10 jours	Oui
Viandes grillées sans sauce	4 à 5 jours	10 à 12 jours	Déconseillée
Viandes en sauce	3 à 4 jours	8 à 10 jours	Oui

LÉGUMES ET FRUITS

DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
-	<p>Ils sont assez faciles à conserver, sauf si ajout de crème ou d'œufs.</p> <p>Pour les crudités, arroser de jus de citron pour conserver leur fraîcheur, sauf pour les tomates et concombres, à couper au dernier moment du fait de leur teneur en eau.</p> <p>Garder sa salade verte dans un sac à salade avec un papier absorbant pour qu'elle éponge les excès d'eau.</p>



TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Salade lavée et essorée	3 à 4 jours	1 semaine	Non
Légumes riches en eau (tomates, concombres, etc.)	2 jours	5 à 6 jours	Non
Crucifères cuits (Chou-fleur, brocolis, etc.)	4 à 5 jours	10 jours	Oui
Légumes racine (Carottes, betteraves, radis noir)	3 à 4 jours	10 jours	Non
Soupes de légumes	5 jours	10 jours	Oui, à laisser décongeler 24h au frigo
Soupes avec crème	2 jours	5 jours	Oui, à laisser décongeler 24h au frigo
Légumes crus	5 à 6 jours		Oui
Légumes poêlés	5 jours	15 jours	Oui
Légumes rôtis	5 jours	15 jours	Oui
Champignons de Paris crus entiers	3 à 4 jours	7 à 8 jours	Oui
Champignons de Paris crus coupés	1 à 2 jours	4 jours	Oui
Champignons poêlés	2 à 3 jours	5 à 6 jours	Oui
Herbes aromatiques	6 à 7 jours		Oui
Salade de fruits	2 à 3 jours (si citronnée)		Déconseillée
Fruits frais crus	4 à 6 jours		Oui
Agrumes	6 à 8 jours		Déconseillée
Bananes	5 à 7 jours		Oui
Fruits des bois frais	4 jours		Oui
Compote de pomme	7 jours	15 jours	Oui

POMME DE TERRE

DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
--	Congélation à éviter car elles ne supportent pas bien cette étape et leur texture peut changer.



TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Sauce tomate cuisinée	3 à 4 jours	6 à 8 jours	Oui
Pommes de terre cuites à l'eau	2 jours	3 jours	Déconseillée
Pommes de terre sautées	2 jours	4 jours	Déconseillée
Purée de pommes de terre avec crème et / ou lait	2 jours	4 jours	Déconseillée
Gratins (Dauphinois, Parmentier)	3 / 4 jours	6 jours	Déconseillée

FÉCULENTS

DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
---	Ils se conservent très bien, surtout les versions les moins raffinées.



TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Légumineuses cuites (lentilles, pois chiche, haricots rouges, etc.)	5 jours	10 jours	Déconseillée
Riz complet cuit	5 à 7 jours	10 jours	Déconseillée
Riz blanc cuit	5 jours	10 jours	Oui
Quinoa cuit	3 à 4 jours	10 jours	Oui
Pain en tranches	Non		Oui
Légumes racine (type patates douces)	3 à 4 jours		Déconseillée
Pâtes cuites	5 jours	10 jours	Déconseillée

PLATS PRÉPARÉS SALÉS OU SUCRÉS MAISON



DEGRÉ DE FRAGILITÉ	COMMENTAIRES
---	Ce sont les plus faciles à conserver.

TYPE DE PLAT	RÉFRIGÉRATEUR	SOUS-VIDE	CONGÉLATION
Gratins de légumes	5 jours	15 jours	Oui
Gratins avec béchamel	2 à 3 jours	5 à 6 jours	Déconseillée
Gratins avec pommes de terre	2 à 3 jours	5 à 6 jours	Déconseillée
Gratins avec pâtes (lasagnes)	3 à 4 jours	6 à 7 jours	Déconseillée
Gratins avec viande	3 à 4 jours	6 à 8 jours	Oui
Quiches et tartes	2 à 3 jours	5 à 6 jours	Oui, à couper en parts et à réchauffer directement au four sans décongélation
Mijotés (Bourguignons, Chili, potées...)	3 à 4 jours	8 à 10 jours	Oui
Gaufres	3 jours	6 jours	Oui
Crêpes-pâte crue		4 jours	Oui
Crêpes cuites	3/4 jours cuites		Déconseillée



À NOTER

- Ces temps de conservation peuvent varier en fonction de la fraîcheur de vos produits et du mode de préparation.
- Ils varient également en fonction de chacun : nous avons tous une force digestive différente et certains d'entre vous supporteront mieux que d'autres une conservation longue.

AUTRES ASTUCES POUR CONSERVER PLUS LONGTEMPS VOS PRODUITS FRAIS

- **Évitez certains mélanges de fruits** : Les pommes et les bananes sont ceux qui émettent la quantité de gaz éthylène la plus élevée, ce sont donc surtout ceux qu'il faut isoler.
- Pour éviter qu'ils ne noircissent, **conservez vos avocats avec un oignon coupé** dans un tupperware hermétique au frigo.
- **Enveloppez votre pain dans un torchon**, avant de le mettre dans sa corbeille ou dans une boîte hermétique, à côté d'une pomme coupée en deux. Elle favorisera l'humidité et ralentira l'assèchement du pain et fera gagner au moins 3 jours à votre pain.
- **Conservez votre raisin dans un tupperware** pour éviter le contact avec l'air.
- **Enroulez la tige des bananes avec un papier cellophane** ou mieux encore, un « Bee's wrap » pour les conserver fraîches plus longtemps.
- **Mettez un bouchon de liège coupé en deux dans la corbeille de fruits** afin d'éviter qu'ils ne mûrissent trop vite : le liège absorbera l'humidité et évitera l'invasion de moucheron qui détestent cette odeur. Changez les bouchons de liège toutes les semaines.
- Des restes de salades de fruits ou de légumes ? **Arrosez-les de jus de citron**, riche en acide citrique, pour éviter qu'ils ne s'oxydent et ne brunissent.
- **Mettez les herbes dans un bac à glaçons**, ajoutez de l'huile et conservez-les au congélateur.
- **Conservez les pommes de terre avec les pommes** pour les empêcher de germer.
- **Conservez la salade avec des feuilles de papier absorbant** pour absorber l'humidité dans un sac de congélation ou un grand sac en silicone. La salade restera croquante bien plus longtemps.
- **Trempez les fruits rouges avec quelques gouttes de vinaigre blanc** diluées dans de l'eau froide, avant de bien les sécher et de les placer dans un tupperware avec de l'essuie-tout, au frigo.



- **Coupez les feuilles des légumes racines** pour éviter que leurs fanes déshydratent les légumes et accélèrent leur décomposition. Les couper permet donc de diminuer la perte d'humidité pour augmenter leur période de conservation.
- **Lavez et ciselez vos herbes aromatiques** avant de les enfermer dans une **boîte hermétique** et de les congeler pour être tranquille pendant 6 mois.
- Une fois vos carottes râpées, **arrosez-les de jus de citron** avant de les mettre au frigo. Elles garderont de prime leur belle couleur orangée
- **Épluchez vos gousses d'ail et conservez-les dans un tupperware**, recouvertes d'huile. En bonus, vous pourrez déguster une délicieuse huile parfumée !

DDM, DLC, COMMENT S'Y RECONNAÎTRE ?

Lorsque vous triez vos produits alimentaires en revenant des courses, pensez systématiquement à vérifier les dates de péremption apposées sur l'emballage. Il en existe deux différentes :

- **La DLC (Date Limite de Consommation)** est une limite à respecter impérativement car si la date est passée, cela peut engendrer des risques sur la santé. Ce sont surtout les produits frais à mettre au frigo qui sont concernés. Sur l'étiquette, la DLC est accompagnée de la mention « à consommer jusqu'au... »
- **La DDM (Date de Durabilité Minimale)** n'est pas une limite à respecter impérativement car elle ne présente pas de risques bactériologiques pour le consommateur. Toutefois, lorsque la date est dépassée, cela entraîne une perte au niveau organoleptique et nutritionnel : le goût, la couleur, la saveur est altérée, tout comme la richesse en nutriments de l'aliment. Les produits concernés sont surtout les produits secs, en conserve, ou UHT¹. Sur l'emballage, la DDM est accompagnée de la mention : « à consommer de préférence avant... »

1. Stérilisation par élévation à haute température pendant un temps très court.



ZUT, IL ME MANQUE UN INGRÉDIENT !

Vous souhaitez suivre une recette mais vous il vous manque un ingrédient important ? Pas de panique, ne laissez pas tomber, il existe des substituts à tout !

L'OEUF ?

1 oeuf =

- ½ banane mixée
- 60 g de compote de pommes
- 50 g de yaourt
- 50 g de purée de pommes de terre
- 50 g de purée de courges
- 50 g de purée de carottes
- 1 c. à soupe de bicarbonate + 1 c. à café de vinaigre
- 3 c. à soupe d'aquafaba (jus de pois chiches cuits)
- Poudre alternative oeuf Naturgreen

LE BEURRE ?

100 g de beurre =

- 100 g de purée d'oléagineux (amande, cacahuète, cajou...)
- 100 g de purée d'avocats
- 100 g de purée de fruits (bananes, poires, etc.)
- 80 g d'huile d'olive
- 80 g d'huile de coco

LA LEVURE ?

1 sachet de levure chimique =

- 1 c. à café de bicarbonate + 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café de bicarbonate + 1 c. à café de vinaigre de cidre

LE SUCRE BLANC ?

100 g de sucre blanc =

- 100 g de sucre de coco
- 100 g de sucre complet
- 100 g de sirop d'érable
- 100 g de xylitol (recette crue)
- 50 g de xylitol (recette cuite)
- 85 g de miel
- 75 g de sirop d'agave

LA FARINE BLANCHE ?

100 g de farine blanche =

- 100 g de farine d'épeautre
- 100 g de farine de seigle
- 100 g de farine d'orge bisé
- 100 g de flocons d'avoine, d'épeautre ou de sarrasin mixés
- 50 g de farine de châtaigne + 50 g de farine de riz
- 50 g de farine de sarrasin + 50 g de farine de riz
- 50 g de poudre de noix + 50 g de fécule

PAS FAN DE MATHS ? I GOT YOU ! MES ANTI SÈCHES DE CONVERSION

De nombreuses recettes que vous pouvez trouver sur internet ou dans votre bibliothèque utilisent des mesures différentes, et il peut être difficile de s'y retrouver. Aidez-vous de ces tableaux pour faire vos conversions !

ÉQUIVALENCES L/ML :

1 L	= 1000 ml
3/4 de L	= 750 ml
1/2 L	= 500 ml
1/4 de L	= 250 ml
1/8 de L	= 125 ml
1/10 de L	= 100 ml
1 c. à café	= 5 ml
1 c. à soupe	= 15 ml
1 pincée	= 1 ml

ÉQUIVALENCES TASSE/ML :

1/4 de tasse	= 50 ml
1/2 tasse	= 120 ml
3/4 de tasse	= 175 ml
1 tasse	= 240 ml
1 tasse 1/4	= 300 ml
1 tasse 1/2	= 360 ml
1 tasse 3/4	= 425 ml

ÉQUIVALENCES ML/G :

	FARINE	FÉCULE	SUCRANT	CACAO	RIZ
25 ml	= 12,5 g	= 12,5 g	= 12,5 g	= 12,5 g	= 20 g
50 ml	= 25 g	= 25 g	= 25 g	= 25 g	= 40 g
100 ml	= 50 g	= 50 g	= 50 g	= 50 g	= 80 g
150 ml	= 75 g	= 75 g	= 75 g	= 75 g	= 120 g
200 ml	= 100 g	= 100 g	= 100 g	= 100 g	= 160 g
250 ml	= 125 g	= 125 g	= 125 g	= 125 g	= 200 g

DIFFÉRENCE ENTRE LE POIDS CRU ET POIDS CUIT DES FÉCULENTS :

Les céréales :

NOM	POIDS CRU	POIDS CUIT	FACTEUR
Blé	35g	80g	2,3
Pâte complète (al dente)	35g	67g	1,9
Boulgour	35g	158g	4,5
Couscous	35g	98g	2,8
Orge mondé	35g	95g	2,7
Petit épeautre	35g	63g	1,8
Nouille de riz	35g	77g	2,2
Quinoa blond	35g	122g	3,5
Riz basmati	35g	110g	3,1
Riz rouge	35g	70g	2
Sarrasin	35g	108g	3,1
Sorgho	35g	91g	2,6

Les légumineuses :

NOM	POIDS CRU	POIDS CUIT	FACTEUR
Pois chiche	35g	75g	2,1
Lentille corail	35g	98g	2,8
Lentille verte	35g	83g	2,4
Petits pois (surgelés)	35g	35g	1

Les tubercules :

NOM	POIDS CRU	POIDS CUIT	FACTEUR
Patate douce (grillée)	100g	85g	0,85

MES INDISPENSABLES DES PLACARDS

Ces aliments sont la base d'un batch cooking réussi car chaque semaine, une fois que vous aurez acheté vos produits frais, ils vous permettront de varier les saveurs tout en vous permettant de rester dans l'équilibre nutritionnel.

LES INGRÉDIENTS DE BASE

- Boissons végétales (amande, avoine, soja, coco, etc.)
- Farines (blé complet, épeautre, châtaigne, sarrasin, pois chiches, etc.)
- Céréales (pâtes complètes, quinoa, sarrasin, riz basmati, etc.)
- Légumineuses (lentilles corail, pois chiches, haricots rouges, etc.)
- Levure de boulanger
- Oeufs

LES CONDIMENTS & ÉPICES

- Sel marin, fleur de sel
- Cannelle
- Vanille en poudre
- Paprika
- Curcuma
- Curry
- Cumin
- Coriandre
- Poivres
- Herbes de Provence
- Vinaigre de cidre non pasteurisé
- Vinaigre de vin
- Moutarde
- Coulis de tomates
- Tomates pelées ou concassées
- Olives

LES SUCRES

- Sucre de coco
- Sirop d'agave
- Sirop de yacon

LES MATIÈRES GRASSES

- Crème de coco
- Huile de coco
- Huile d'olive
- Oléagineux (amandes, noix, pécan, noisettes, etc.)
- Huile d'assaisonnement : colza, chanvre, cameline, etc.

PLANNING & SEMAINIERS

LE CONCEPT ?

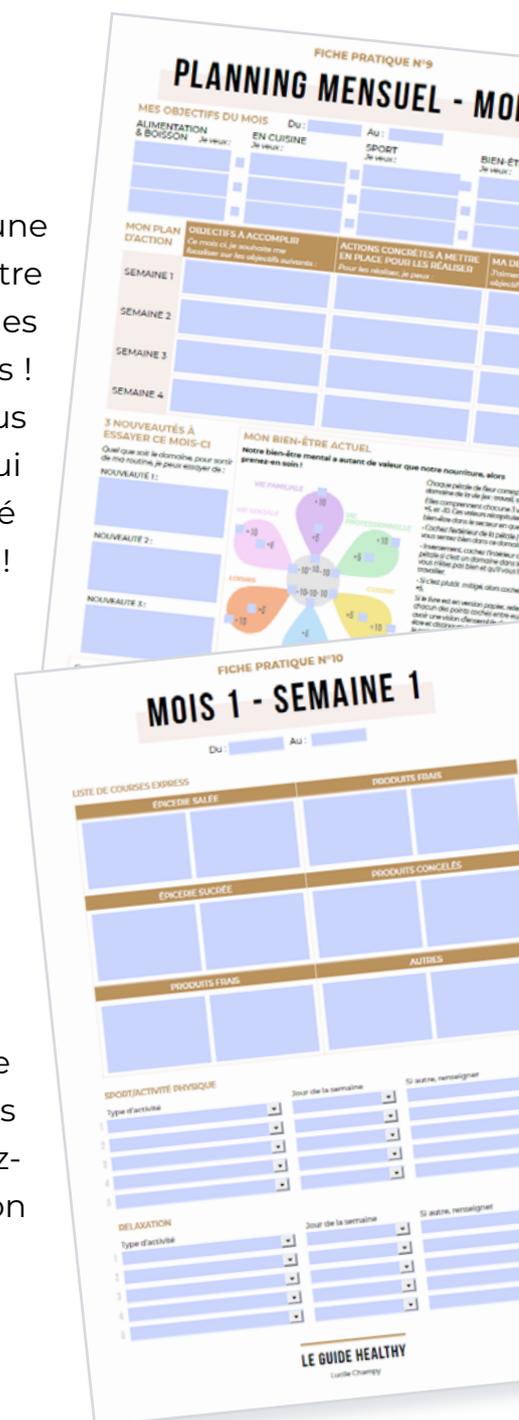
Vous aider à mieux vous organiser chaque semaine, à prendre de nouvelles habitudes healthy, à vous inciter à tester de nouvelles recettes et de nouveaux aliments. On prend rarement le temps de se poser, or c'est primordial pour progresser !

Pour ce faire, voici :

1 **Un planning mensuel** : il vous servira de guide pour une meilleure visualisation de vos objectifs santé et bien-être du mois en cours, et vous aidera à mettre en place des plans d'action. En prime, il est évolutif sur les trois mois ! Comme j'ai une vision holistique de la nutrition, je vous inviterai également à remplir ma fleur de bien-être qui évaluera votre état émotionnel du moment. La santé passe aussi par ce qui se passe AUTOUR de votre assiette !

2 **4 semainiers** (pour les 4 semaines du mois). Ce semainier est en 2 pages :

- la première page est à remplir avant d'aller en courses, et vous incitera à organiser votre semaine en sport et relaxation (et oui, on reste encore dans cette idée de nutrition holistique !) . Laissez-vous guider par le menu déroulant pour être inspiré(e) dans vos pratiques !
- la deuxième page vous invite à organiser votre semaine de nourriture et de cuisine: écrivez vos idées de plats (petit-déjeuner, déjeuner, et dîner), et laissez-vous guider par chaque étape pour une organisation



LUCILE CHAMPY

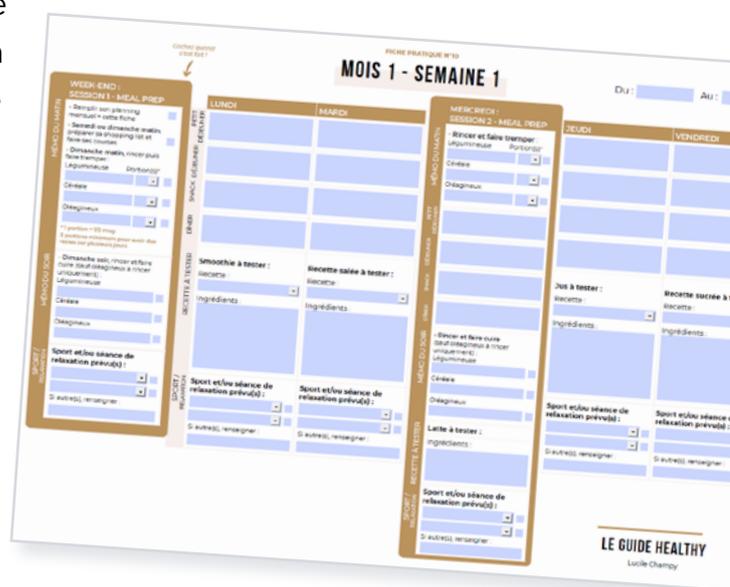
@lucile_champy

dans votre cuisine digne des plus grand(e)s Healhistas ! Vous apprendrez ainsi à prendre de l'avance et serez guidé(e) tout au long de la semaine pour ne rien rater et ne pas vous retrouver avec ZÉRO plat sous le coude et donc... la tentation de craquer !

À noter que j'ai volontairement choisi de ne rien inscrire pour les repas du weekend afin de vous laisser carte blanche. Je fonctionne en effet beaucoup avec **la règle des 80/20** : si vous mangez «healthy» 80% du temps, alors faites-vous plaisir les 20% restants : restaurants, dîners chez des amis, etc. C'est important de rester flexible !

Et bonus : les trois mois sont évolutifs !

Bonne pratique !



PLANNING MENSUEL

Du :

Au :

MES OBJECTIFS DU MOIS

ALIMENTATION & BOISSON «Je veux :»

EN CUISINE «Je veux :»

SPORT «Je veux :»

BIEN-ÊTRE «Je veux :»

Cochez quand l'objectif est atteint !



MON PLAN D'ACTION	OBJECTIFS À ACCOMPLIR «Ce mois ci, je souhaite me focaliser sur les objectifs suivants :»	ACTIONS CONCRÈTES À METTRE EN PLACE POUR LES RÉALISER «Pour les réaliser, je peux :»	MA DEADLINE «J'aimerais tenir cet objectif pour le :»
SEMAINE 1			
SEMAINE 2			
SEMAINE 3			
SEMAINE 4			

3 NOUVEAUTÉS À ESSAYER CE MOIS-CI

«Quel que soit le domaine, pour sortir de ma routine, je peux essayer de :»

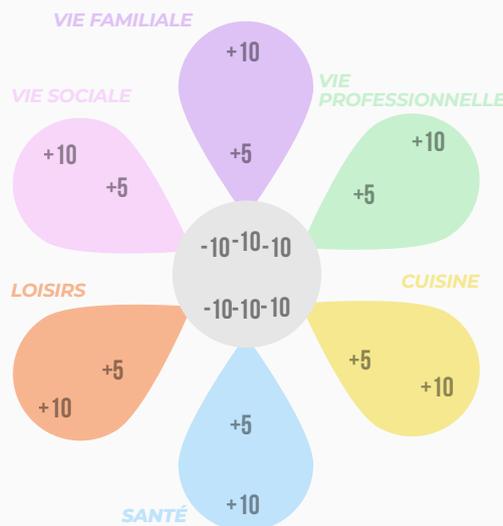
NOUVEAUTÉ 1 :

NOUVEAUTÉ 2 :

NOUVEAUTÉ 3 :

MON BIEN-ÊTRE ACTUEL

Notre bien-être mental a autant de valeur que notre nourriture, alors prenez-en soin !



Chaque pétale de fleur correspond à un domaine de la vie (ex : travail, santé)

Elles comprennent chacune 3 valeurs : +10, +5, et -10. Ces valeurs récapitulent votre bien-être dans le secteur en question.

• Cochez l'extérieur de la pétale (+10) si vous vous sentez bien dans ce domaine.

• Inversement, cochez l'intérieur de la pétale si c'est un domaine dans lequel vous n'êtes pas bien et qu'il vous faudra travailler.

• Si c'est plutôt mitigé, alors cochez la case +5.

Si le livre est en version papier, reliez chacun des points cochés entre eux pour avoir une vision d'ensemble de votre bien-être et distinguer les points à prioriser. Plus le point est proche du cœur de la fleur, plus le domaine est à travailler.

Si le ebook est en version numérique, repérez simplement les pétales notées à -5 pour lesquelles votre bien-être est encore absent et sur lesquelles il vous faudra vous focaliser.

«Ces derniers temps, j'ai réalisé que :»

«Je me félicite pour avoir :»

«Je dois prendre du recul sur :»

«Je vais tenter de m'améliorer sur :»

SEMAINE 1

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

SEMAINE 1

Du :

Au :

Cochez quand c'est fait !



**WEEK-END :
SESSION 1 - MEAL PREP**

MÉMO DU MATIN

- Remplir son planning mensuel + cette fiche
- **Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

MÉMO DU SOIR

- **Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT / RELAXATION

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR		• Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités

**MERCREDI :
SESSION 2 - MEAL PREP**

MÉMO DU MATIN

- **Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

PETIT DÉJEUNER

DÉJEUNER

SNACK

DÎNER

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

RECETTE À TESTER

Latte à tester :

Ingrédients :

SPORT / RELAXATION

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

SEMAINE 2

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

SEMAINE 2

Du :

Au :

Cochez quand c'est fait !



WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- Remplir cette fiche
- **Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- **Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

MÉMO DU SOIR

- **Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

MÉMO DU SOIR

• Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR		• Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- **Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- **Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

JEUDI	VENDREDI
Recette huilée à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

SEMAINE 3

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

SEMAINE 3

Cochez quand c'est fait !



Du :

Au :

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- Remplir cette fiche
- Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

MÉMO DU SOIR

- Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

MÉMO DU SOIR

SPORT / RELAXATION

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR		<ul style="list-style-type: none"> Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

MÉMO DU SOIR

SPORT / RELAXATION

JEUDI	VENDREDI
Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

LUCILE CHAMPY
@lucile_champy

SEMAINE 4

Du :

Au :

LISTE DE COURSES EXPRESS

ÉPICERIE SALÉE	PRODUITS FRAIS
ÉPICERIE SUCRÉE	PRODUITS CONGELÉS
PRODUITS FRAIS	AUTRES

SPORT/ACTIVITÉ PHYSIQUE

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

RELAXATION

Type d'activité

Jour de la semaine

Si autre, renseigner

1
2
3
4
5

LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

SEMAINE 4

Cochez quand c'est fait !



Du :

Au :

WEEK-END : SESSION 1 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- Remplir cette fiche
- Samedi ou dimanche matin**, préparer sa shopping list et faire ses courses
- Dimanche matin**, rincer puis faire tremper :
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

* 1 portion = 1/2 mug
3 portions minimum pour avoir des restes sur plusieurs jours

MÉMO DU SOIR

- Dimanche soir**, rincer et faire cuire (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

- Préparer les légumes :
Légumes cuits Portion(s)

Crudités

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT / RELAXATION

	LUNDI	MARDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Smoothie à tester : Recette : Ingrédients :	Recette salée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :
MÉMO DU SOIR		<ul style="list-style-type: none"> Préparer les légumes : Légumes cuits Portion(s) Crudités

MERCREDI : SESSION 2 - MEAL PREP

MÉMO DU MATIN

- Rincer et faire tremper :**
Légumineuse Portion(s)*

Céréale

Oléagineux

MÉMO DU SOIR

- Rincer et faire cuire** (sauf oléagineux à rincer uniquement) :
Légumineuse

Céréale

Oléagineux

Latte à tester :

Ingrédients :

Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) :

Si autre(s), renseigner :

SPORT / RELAXATION

	JEUDI	VENDREDI
PETIT DÉJEUNER		
SNACK DÉJEUNER		
DÎNER		
RECETTE À TESTER	Jus à tester : Recette : Ingrédients :	Recette sucrée à tester : Recette : Ingrédients :
SPORT / RELAXATION	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :	Sport et/ou séance de relaxation prévu(s) : Si autre(s), renseigner :

LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

BIEN RANGER SON FRIGO

On pense savoir bien ranger ses courses au frais, et pourtant, c'est finalement rarement le cas.

Le frigo nous en dit long sur notre mental. Comme je le dis souvent à mes clientes : « ouvrez-moi les portes de votre frigo et je vous dirai qui vous êtes ! »

Suivez les conseils de l'infographie ci-dessous et commencez le relooking de votre frigo, car lui aussi fait partie de votre nouvelle vie healthy.

ZONE FROIDE



- Viandes et poissons crus
- Charcuteries
- Crustacés
- Fromages au lait cru
- Produits en cours de décongélation
- Plats cuisinés

ZONE FRAICHE



- Viandes et poissons cuits
- Légumes et fruits cuits
- Yaourts, compotes & crèmes
- Fromages à pâte dure
- Pâtisseries

LE BAC À LÉGUMES



- Légumes & fruits frais
- Salades de crudités ou de fruits
- Fromages frais & en cours d'affinage





LE CONGÉLATEUR : VOTRE ALLIÉ DU QUOTIDIEN

ENVIRON
- 12°C 

- Fruits et morceaux de banane congelés
- Herbes coupées
- Briques d'Acai
- Tranches de pain
- Glaçons de lait végétal pour smoothie
- Glaçons de bouillons maison
- Glaçons de smoothie
- Légumes pré-découpés
- Légumineuses déjà cuites

LA PORTE : ZONE TEMPÉRÉE

ENTRE
6°C ET 8°C 

- Beurre
- Boissons
- Sauces & condiments
- Lait de vache/lait végétal
- Huiles polyinsaturées : colza, lin, chanvre, cameline...

ATTENTION À LA CHAÎNE DU FROID

- Assurez-vous que le frigo est réglé à 4°C et le congélateur à -18°C
- Préférez un frigo à froid ventilé, où la température est la même partout.
- Ouvrez la porte le moins souvent possible, et laissez-la ouverte le moins longtemps possible.
- Laissez refroidir vos plats chauds avant de les ranger dans le frigo : la rupture de la chaîne du froid entraîne une accélération de la croissance bactérienne.

LUCILE CHAMPY

@lucile_champy

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Vous n'êtes pas obligé(e)s de laisser les œufs au frigo
- De nombreux compléments alimentaires sont à conserver au réfrigérateur après ouverture : c'est le cas par exemple des probiotiques, des oméga 3, de l'huile de bourrache, de l'huile d'onagre...
- Certains aliments ne sont pas souvent conservés au frais et pourtant, ils sont fragiles et méritent leur place au frais ! C'est le cas par exemple :
 - de la poudre d'açaï
 - des noix du Brésil, qui rancissent très facilement
 - des huiles de colza, cameline, chanvre, tournesol, sésame, pépin de raisin...
 - des herbes aromatiques (à garder dans un verre d'eau)

POUR LA PROPRETÉ DU FRIGO

1 Hygiène

- Retirez vos emballages du produit et autres films plastiques afin de laisser dehors les bactéries ou microbes indésirables. Ils ont été manipulés à l'usine, puis par le magasinier, la caissière, voire le livreur, ça commence à faire beaucoup de mains !
- Entretenez votre frigo avec des bacs en acrylique ou en verre pour ranger vos courses par groupe d'aliments. Ce sera d'ailleurs plus facile à nettoyer.

Un bac compartimenté incite à de meilleurs choix healthy
+
ces bacs faciliteront le nettoyage mensuel du frigo
Et un frigo mieux organisé
= un mental serein !

- Si vous n'utilisez pas de bacs, et que votre frigo est odorant, versez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans une coupelle et placez-la à l'intérieur. Elle absorbera les odeurs et assainira le frigo.
- Placez toujours vos nouveautés au fond du frigo pour ne pas oublier et laisser rancir les aliments déjà présents.

→ Quoiqu'il arrive, ne rangez jamais un aliment sans protection dans le frigo car c'est la porte ouverte à la contamination bactérienne et aux échanges d'odeurs. Certains aliments y sont très sensibles, c'est le cas du beurre par exemple, qui prend le goût des aliments d'à côté. On n'a pas inventé les beurriers pour rien !

- Pensez aux tupperwares en verre (par exemple pour ranger vos fromages, les avocats et bouts de légumes entamés, les oignons et autres aliments qui sentent fort).
- Pensez également aux sachets Stasher pour le congélateur ou aux emballages alimentaires recyclables type Cosse Nature ou Bee's Wrap.
- Vous pouvez également utiliser du papier cuisson pour emballer vos légumes fraîchement lavés. Attention à bien choisir du papier cuisson non blanchi.

Pour retrouver ces emballages zéro-déchet, RDV sur

!

20€ de réduction sur l'achat de toute adhésion KAZIDOMI avec le code CHAMPY20.

<https://bit.ly/3u9QwWL>



Bee's Wrap, Kazidomi

2 Nettoyage et énergie

- Nettoyez-le une fois par mois minimum.
- Dégivrez au moins une fois par an, d'autant plus que le givre vous coûte cher en facture d'énergie ! Saviez-vous que trois millimètres de givre accumulés à l'intérieur du congélateur ou du réfrigérateur augmentent la consommation d'énergie de l'appareil d'environ 30% ?
- Vérifiez l'étanchéité de votre frigo qui peut également consommer 20% d'électricité en plus : pour ce faire, fermez la porte sur une feuille de papier et essayez de la retirer. Si vous y parvenez sans souci, alors il faudra changer le joint.

QUELS ALIMENTS N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE CONSERVÉS AU FRIGO ?

ALIMENTS FRAIS		CONDIMENTS	
fraises	concombre non entamé	moutarde	nectarines
pommes de terre	banane	confiture	pâtes à tartiner
avocat	pêches	cornichons et autres saumures	huile d'avocat
mangue	abricots	sauce soja	pastèque
tomates	aubergines	sauce tamari	huile de coco
patate douce	melon		
ananas	pastèque		
œufs			