



UN JULES PRESSÉ QUI S'ORGANISE...

LE PLANNING MINI-MAX

Le thème du jour : comment improviser son fritchti tout en se ressourçant à partir de nourritures vraies ? Facile : en s'organisant. Il est paradoxal qu'on n'improvise bien que si l'on a planifié, tant les courses hebdomadaires ou mensuelles que les préparations. J'envisage ici le cas des Jules à budget serré qui, sans être vraiment fâchés avec leurs casseroles, n'ont pas la motivation pour cuisiner tous les jours.

J'illustrerai comment on peut s'organiser, au retour des courses, pour préparer les ingrédients d'un « assemblage en cuisine ressourçante » pour le reste de la semaine. Le principe : consacrez deux heures de temps libre par semaine pour les courses et pour la préparation de la semaine à venir. Ces opérations, qui semblent si gourmandes en temps chaque jour, sont plus légères lorsqu'elles s'enchaînent. Le planning est représenté en tableau minuté et synthétique p. 52.



Grâce aux produits préparés par vos soins le jour P et aux restes de la veille, vous aurez de quoi improviser un snack ou un repas en toute nature, sans grandes dépenses.

Illustration pratique en menus page 22.