



Astuces pour la préparation des repas

POUR LES ATHLÈTES OCCUPÉS

Une partie intégrante du nouveau Guide alimentaire canadien est l'inclusion des habitudes alimentaires saines. L'habitude qui consiste à « cuisiner plus souvent » signale l'importance de planifier ce que vous mangez pour favoriser un régime alimentaire plus sain. Ce principe vaut la peine d'être pris en considération par toute personne qui a un emploi du temps très chargé et qui pourrait bénéficier de la planification des menus et de la préparation des repas, comme un athlète occupé !

La planification des repas et des collations permet de gagner du temps lors des courses, d'avoir des repas prêts plus rapidement, de réduire le gaspillage en n'achetant que ce dont vous aurez besoin et ce que vous utiliserez, d'économiser de l'argent qui pourrait être dépensé pour des plats à emporter et d'être plus conscient(e) du moment où vous allez manger et de ce que vous allez manger exactement.

COMMENT PLANIFIER VOS REPAS :

- Pensez à tous vos repas et collations, et prenez le temps de planifier ce que vous aimeriez manger pour chacun d'eux.
- Pensez à votre emploi du temps et à la fréquence à laquelle vous devez manger chaque jour.
- Rassemblez des recettes et des idées à inclure dans votre plan de repas, gardez une trace de vos recettes préférées que vous pourrez réutiliser.
- Préparez les ingrédients de base, par exemple en hachant les légumes, pour gagner du temps lors de la préparation des prochains repas.
- Choisissez des recettes dont les ingrédients se chevauchent afin de pouvoir faire les courses plus rapidement et plus facilement.
- Choisissez des recettes qui peuvent utiliser des ingrédients que vous déjà à la maison, des ingrédients de saison ou des ingrédients en spécial pour réduire le coût de votre plan de repas.
- Pour les repas plus copieux, essayez de préparer une recette où la moitié de votre assiette est composée de légumes ou de fruits, avec des protéines et des aliments à base de céréales complètes.

ASTUCES POUR LA PRÉPARATION DES REPAS :

1. **Cuisez une fois et mangez deux fois (au moins !)** : Soyez créatifs avec les restes — les tacos d'hier peuvent se transformer en salade de tacos le lendemain, et en bols de riz burrito le jour suivant !
2. **Utilisez votre espace de congélation** : Si vous n'aimez pas manger le même repas tous les jours, vous pourriez congeler les restes pour plus tard!
3. **Utilisez des récipients** : les récipients sont parfaits pour contenir les repas qui doivent être congelés ou réchauffés.
4. **Devenez adepte des plats préparés** : les plats préparés dans un seul contenant sont faciles et rapides à préparer avec un temps de nettoyage encore plus court.

RECETTE :

POULET GREC EN CASSEROLE

Recette adaptée de cookspiration.com

Donne 6 portions

INGRÉDIENTS :

- 1 1/2 tasse de poitrines de poulet coupées en cubes de 1 pouce
- 6 gousses d'ail, émincées
- 5 tomates prunes (Roma), coupées en morceaux
- 1 tasse d'oignon haché
- 1 tasse de poivron rouge haché
- 3/4 de tasse de fromage feta émietté
- 1/2 tasse de jus de citron
- 1 1/2 c. à soupe d'origan séché
- 1 1/2 c. à soupe de basilic séché
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1/2 tasse d'olives kalamata dénoyautées
- 1/4 tasse de basilic frais haché

PRÉPARATION :

- Chauffer le four à 375o F (190o C)
- Servir sur riz ou avec un pain pita

Étape 1 :

Dans un grand bol, combinez le poulet, l'ail, les tomates, l'oignon, le poivron rouge, le fromage, 1/3 tasse de jus de citron, l'origan, le basilic et l'huile en remuant bien pour enrober le poulet. Étendre dans un plat de cuisson en verre de 9 x 13 pouces préparé et couvrir de papier d'aluminium.

Étape 2 :

Faites cuire dans le four préchauffé pendant 30 minutes. Remuez et remettre le papier d'aluminium. Faire cuire de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur. Incorporer le reste du jus de citron, les olives et le basilic.

Nutrition Information Valeur nutritive

per 1 serving

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 277	
Fat / Lipides 12.7 g	20%
Saturated / saturés 4.0 g + Trans / trans	
Cholesterol / Cholestérol 83 mg	
Sodium / Sodium 473 mg	20%
Carbohydrates / Glucides 12 g	4%
Fiber / Fibres 2 g 8%	
Sugars / Sucres 5 g	
Protein Protéines 35 g	
Vitamin A / Vitamine A	16%
Vitamin C / Vitamine C	100%
Calcium / Calcium	14%
Iron / Fer	12%

ÉCRIT PAR : REEDE HAWTON, CCSM STAGIAIRE EN DIÉTÉTIQUE, RÉVISÉ PAR : JORIE JANZEN ET JANELLE VINCENT, CCSM DIÉTÉTISTES DU SPORT

Références :

Diététiciens du Canada (2011) Poulet grec. Robert Rose Inc. Récupéré au <https://www.cookspiration.com/recipe.aspx?perma=587A5B065FC&g=5>

Gouvernement du Canada (2019) Prévoyez ce que vous allez manger. Guide alimentaire canadien. Récupéré au <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisez-plus-souvent/prevoyez-ce-que-vous-allez-manger/>

Nesta Certified (2019) Simple meal prep hacks that will save your clients time. Nest Certified. Récupéré au <https://www.nestacertified.com/simple-meal-prep-hacks-that-will-save-your-clients-time/>