

Comment trouver des idées recettes ?



La situation actuelle vous oblige peut-être à réaliser tous les repas à la maison, ce qui peut parfois être difficile si vous n'en avez pas l'habitude. Surtout pour trouver des idées de recettes, savoir quelle recette faire avec ce qu'il y a dans nos placards...

Nous allons vous aider à tester de nouvelles saveurs qui réjouiront toute la famille !

Mais alors comment trouver des idées recettes et varier vos repas ?

- **Etape 1 : Faire un inventaire de ce qu'il y a dans vos placards** 

Pour commencer, faites un inventaire de ce vous avez dans vos placards, votre congélateur, votre réfrigérateur et notez-le sur une feuille.

Vous retrouverez peut-être une vieille boîte de thon (non périmée) et cela pourra vous donner des idées de repas.

Faire l'inventaire vous permettra de savoir ce qu'il vous reste, et de réaliser les menus en fonction, pour limiter vos sorties.

N'oubliez pas également de noter les aliments que vous prenez au petit-déjeuner, en collation et en dessert.

- **Etape 2 : Chercher des idées de recettes en fonction des ingrédients !** 

Une fois que votre inventaire est fait, il faut savoir quoi cuisiner avec ces ingrédients.

Pour cela plusieurs options s'offrent à vous :

- ❑ **Cherchez des recettes sur Marmiton, Pinterest, ou simplement sur internet, en tapant comme mot clé l'ingrédient que vous souhaitez cuisiner. A partir de là, travaillez votre créativité et inventer des recettes en fonction de vos ingrédients ;**
- ❑ **Utilisez des applications comme FrigoMagic qui vous propose des recettes en fonction de ce qui se trouve dans vos placards ;**

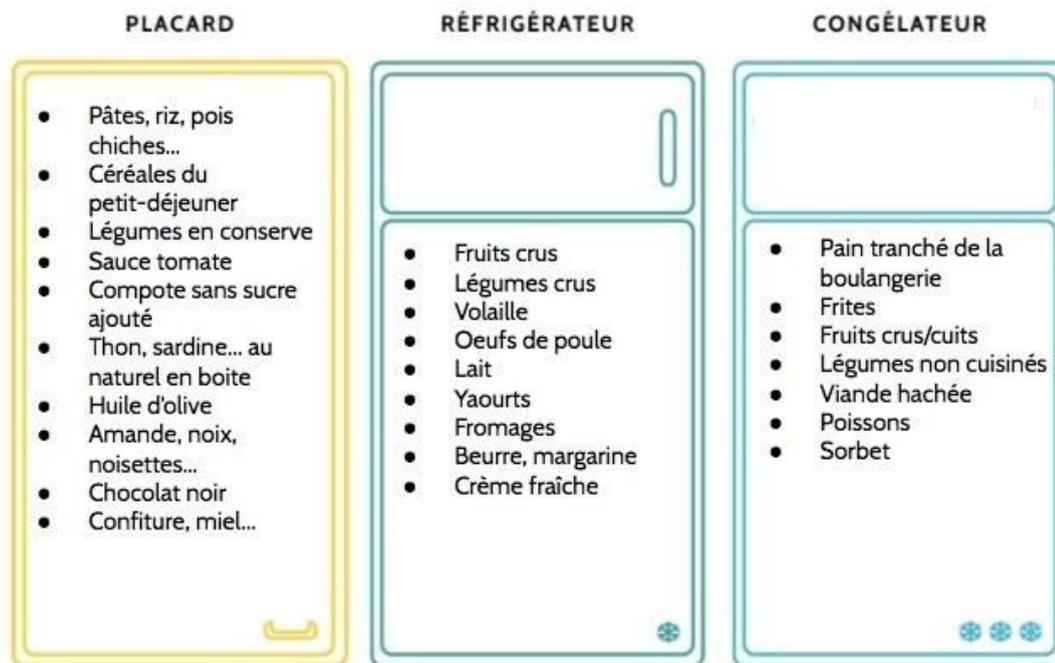
Par exemple avec la boîte de thon vous pouvez réaliser des beignets de thon ou encore des rillettes au thon, ce qui vous permettra de changer de l'habituelle salade de thon et de riz. Même si l'option simplicité et rapidité est toute aussi bonne !

● **Etape 3 : Réaliser une liste de courses !** 

Et si pour réaliser certaines recettes, vous n'avez pas le nécessaire ?
Soyez créatif, remplacer par un autre ingrédient ou faites sans ! Sinon, faites une liste de courses !
Organisez-vous pour limiter vos sorties avec tous les conseils pour préparer vos menus que vous pouvez retrouver dans l'article "Comment organiser au mieux ses repas en confinement ?".

Réalisez une liste de courses en fonction de ce qu'il vous manque pour cuisiner vos plats favoris ou de nouvelles recettes. Cela vous permettra de limiter les risques en ne vous déplaçant qu'une seule fois pour faire les courses.

Conseil : les produits de base à avoir dans sa cuisine !



C'est le moment de tester ! Faites-vous confiance, **ouvrez vos placards et vos congélateurs, notez vos ingrédients, faites appel à votre imagination (ou à internet) et démarrez votre liste de course pour toute la semaine et toute la famille.** Et n'oubliez pas de créer votre plan alimentaire pour vous guider. Et maintenant que vous avez toutes les astuces pour trouver des idées recettes, il faut ensuite équilibrer ces recettes ! Rendez-vous dans le prochain article pour de nouveaux conseils.

Smart
DIET 

En partenariat avec

Retrouvez d'autres articles sur blog.smartdiet.fr