

LAURIE PIFFERO

ZÉRO DÉCHET PAS À PAS

LE PETIT CARNET

POUR PLANIFIER MES

MENUS DE LAURIE



L E D U C . S
P R A T I Q U E

À PROPOS DE L'AUTEURE

Je m'appelle Laurie, je suis maman de deux enfants et sur le chemin du mieux-vivre depuis quelques années.

Entrepreneuse dans l'âme, je suis la fondatrice des guides Happy Maker. Ce sont des guides d'accompagnement pour une vie plus respectueuse de vous, des autres et de l'environnement. Divisés en 3 grandes catégories, ils ont pour but de vous accompagner dans chaque étape de votre vie. Dans la partie « Développement personnel », on va aborder des sujets tels que la confiance en soi, l'épanouissement professionnel, l'acceptation de son corps... Dans les guides dédiés à la parentalité seront abordés les bases d'un allaitement serein (les bobos d'allaitement, allaitement et reprise du travail...), l'éducation bienveillante, l'accompagnement d'un enfant en IEF, les ateliers Montessori à faire chez soi... Enfin, dans la partie « Vie quotidienne », nous expliquons comment s'alimenter bio sans casser son budget, passer à une salle de bains *green*, faire ses produits ménagers... Tous les guides sont écrits avec la volonté de vous accompagner concrètement, avec des exemples, des exercices, des quiz, des challenges... La communauté est constamment sollicitée pour concevoir des guides vraiment utiles.

Vous pouvez également me retrouver sur mon blog www.amourbbepisio.com et découvrir la vie de maman sans filtre, en chemin vers la bienveillance.

OÙ ME TROUVER ?

Site Web : www.amourbbepisio.com

Guides Happy Maker, à l'achat ponctuel ou en abonnement mensuel, version téléchargeable ou en carnet à recevoir chez soi :

www.guideshappymaker.com

Instagram : @amour_bebe_episio

Facebook : <https://www.facebook.com/amourbebeepisio>

Suivi éditorial et relecture : Marjolaine Revel
Maquette : Sébastien Chion (www.sebastienchion.com)
Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2018 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France

Introduction

Dans ce carnet bonus, j'ai envie de vous inviter à la réflexion : comment je peux changer mon quotidien et quels sont les leviers à activer pour mieux consommer ?

POURQUOI ORGANISER SES MENUS À L'AVANCE ?

« Qu'est-ce qu'on mange, ce soir ? »... qui n'a jamais entendu (ou dit) ça ?

Organiser ses menus à l'avance a deux principaux avantages : le gain de temps et les économies.

Le gain de temps, parce qu'en vous posant 1 ou 2 heures par semaine, vous allez gagner du temps chaque soir : la liste des repas sera prédéfinie, vous aurez tous les ingrédients nécessaires et vous passerez chaque jour moins de temps en cuisine à réfléchir à ce que vous pourriez bien préparer.

Le deuxième avantage concerne les économies. En effet, si vous allez faire vos courses sans avoir la moindre idée de ce que vous cuisinerez pendant la semaine, il y a fort à parier que vous allez acheter de nombreuses choses sans grand intérêt, juste « au cas où ». Non seulement vous aurez dépensé plus que prévu, mais en plus, vous ne saurez toujours pas quoi faire avec tous ces ingrédients. Imaginez : lundi soir, 19 h 30, tout le monde est affamé. Vous êtes devant le frigo, cherchant désespérément l'inspiration. Vous imaginez tant bien que mal les associations possibles pour cuisiner un repas avec ce que vous avez, mais il vous manque toujours au moins un ingrédient. 20 h 15, vous

jetez l'éponge : ce sera pâtes au beurre, mais ça vous contrarie, avec tout ce que vous avez acheté !

À NOTER

Les divers renvois de pages en couleur signalés par une flèche vous invitent à consulter la page concernée de l'ouvrage *Zéro déchet pas à pas*.

Organiser ses menus sur 1 mois

LES CLÉS POUR BIEN S'ORGANISER

- Commencez doucement pour ne pas vous décourager : d'abord, notez tous les repas que vous prenez plaisir à manger, ça vous permettra d'avoir une liste de base avec vos repas favoris. Ensuite, trouvez des sources d'inspiration : cartes des restaurants, blogs de cuisine, livres de recettes, sélection hebdomadaire des paniers repas en livraison... les pistes sont variées !
- Chaque semaine, par exemple le samedi, préparez une liste des repas pour la semaine à venir : vous pouvez choisir d'associer un repas à un jour précis ou vous laisser le choix chaque jour de ce qui vous fait le plus envie, demande plus ou moins de temps de préparation, etc. Listez 7 repas (ou plus si vous cuisinez deux fois dans la journée) et affichez la liste sur la porte du frigo : toute la famille saura ce qu'il

y a au menu et chacun pourra commencer la préparation s'il souhaite s'y mettre.

À NOTER

Une fois que vous aurez établi 4 ou 5 listes différentes, vous aurez une bonne base dans laquelle vous pourrez piocher des idées pour les semaines suivantes.

- Quand vous aurez dressé la liste des menus prévus pour la semaine, commencez à lister tout ce dont vous avez besoin pour les réaliser – pensez à regarder ce qu'il vous reste dans les placards, on peut souvent faire de bons repas avec les fonds de tiroirs ! Remplissez votre liste de courses avec les produits de base dont vous avez réellement besoin (dans une démarche zéro déchet, on oublie évidemment l'essuie-tout ainsi que les produits ménagers par dizaine), ainsi que les ingrédients nécessaires à la préparation de vos repas.
- Privilégiez les produits de saison, locaux et idéalement bio : vous pouvez trouver facilement des producteurs de fruits et légumes qui vendent également des œufs, des produits laitiers et proposent un petit coin épicerie.

➔ RENDEZ-VOUS P. 48 DU LIVRE

- Pensez également à optimiser vos repas : par exemple, prévoyez un même ingrédient pour deux repas (poisson et riz, puis salade de riz) ; vous gagnerez ainsi du temps très facilement.

IDÉES DE MENUS SUR 1 MOIS

Maintenant que nous avons vu les bases de l'organisation pour prévoir ses menus, place à la pratique : j'ai concocté pour vous une liste pour 1 mois de repas !

Afin d'optimiser le temps et parce que, très souvent, toute la famille ne mange pas midi et soir à la maison, je propose généralement un repas le soir à cuisiner en plus grande quantité et les restes pour le lendemain midi, ou une autre version d'après la même base.

Une fois que vous aurez pris vos habitudes, vous pourrez également inclure les petits-déjeuners et les goûters. Là encore, tout est une question d'organisation : faites cuire le gâteau pendant que le repas est sur le feu, préparez la pâte (à pain, à tarte...) en doublant les quantités et congelez-en la moitié, etc.

Ces idées de repas sont évidemment à adapter en fonction des saisons et de ce que vous pouvez trouver chez vos producteurs locaux.

Semaine 1

LUNDI

- 🕒 Déjeuner : salade tomate-mozzarella, sandwichs (pain au lait, fromage frais, concombre, tomate, poivron).
- 🕒 Dîner : omelette au fromage, salade.

MARDI

- 🕒 Déjeuner : restes d'omelette et de salade.
- 🕒 Dîner : dahl de lentilles corail, lait de coco et curry.

MERCREDI

- 🕒 Déjeuner : restes de dahl.
- 🕒 Dîner : papillotes de saumon (saumon, tomate, poivron rouge, citron, herbes de Provence), riz.

JEUDI

- ⌚ Déjeuner : restes de saumon et de riz.
- ⌚ Dîner : burgers maison, poêlée de pommes de terre et haricots persillés (persil, ail).

VENDREDI

- ⌚ Déjeuner : restes de burgers et de poêlée pommes de terre-haricots.
- ⌚ Dîner : courgettes farcies (à la viande hachée ou aux haricots rouges pour une version végétarienne).

SAMEDI

- ⌚ Déjeuner : restes de courgettes farcies.
- ⌚ Dîner : spaghettis à la sauce tomate et basilic.

DIMANCHE

- ⌚ Déjeuner : brunch (pancakes, *egg muffins*, smoothie, muffins aux légumes, salade de fruits...).
- ⌚ Dîner : salade de chèvre chaud.

Semaine 2**LUNDI**

- ⌚ Déjeuner : restes de salade de chèvre chaud.
- ⌚ Dîner : steaks, gratin dauphinois et haricots verts persillés.

MARDI

- ⌚ Déjeuner : restes de steaks, gratin et haricots verts.
- ⌚ Dîner : salade de riz (concombre, tomate, poivron, gruyère, maïs, thon).

MERCREDI

- ⌚ Déjeuner : restes de salade de riz.
- ⌚ Dîner : escalopes de dinde à la crème, champignons, tagliatelles.

JEUDI

- ⌚ Déjeuner : restes d'escalopes à la crème et pâtes.
- ⌚ Dîner : fajitas de légumes (poivrons, tomates, salade, haricots rouges, oignons rouges).

VENDREDI

- ⌚ Déjeuner : reste de fajitas.
- ⌚ Dîner : salade de pommes de terre et lentilles, lardons, oignons.

SAMEDI

- ⌚ Déjeuner : restes de salade de lentilles et pommes de terre.
- ⌚ Dîner : pizza maison (tomates, mozzarella, pignons et herbes de Provence).

DIMANCHE

- ⌚ Déjeuner : restes de pizza.
- ⌚ Dîner : pique-nique (crudités, club sandwiches, tortillas et guacamole).

Semaine 3**LUNDI**

- ⌚ Déjeuner : croque-monsieur au comté, salade.
- ⌚ Dîner : pois chiches grillés aux épices, poêlée de haricots verts, champignons et brocolis à la persillade.

MARDI

- ⌚ Déjeuner : restes de pois chiches et poêlée.
- ⌚ Dîner : salade de pâtes tex-mex (haricots rouges, avocat, maïs, tomates cerises, poivrons, concombre), sauce au citron vert.

MERCREDI

- ⌚ Déjeuner : restes de salade tex-mex.
- ⌚ Dîner : quinoa aux courgettes et pignons.

JEUDI

- ⌚ Déjeuner : restes de quinoa.
- ⌚ Dîner : salade de pois chiches au cumin, concombre, tomate, oignon rouge et gaspacho concombre-menthe.

VENDREDI

- ⌚ Déjeuner : restes de salade de pois chiches.
- ⌚ Dîner : bavette, purée maison à la muscade, petits pois.

SAMEDI

- ⌚ Déjeuner : restes de viande et de purée.
- ⌚ Dîner : lasagnes aux légumes du soleil (courgette, aubergine, poivron, oignon, tomate).

DIMANCHE

- ⌚ Déjeuner : restes de lasagnes.
- ⌚ Dîner : repas façon brunch (melon, jambon cru, œufs brouillés ciboulette, crêpes, smoothie pastèque-menthe).

Semaine 4**LUNDI**

- ⌚ Déjeuner : restes du brunch.
- ⌚ Dîner : pommes de terre hasselback, sauce au yaourt et aux herbes.

MARDI

- ⌚ Déjeuner : restes des pommes de terre.
- ⌚ Dîner : saumon cuit en feuille de brick et purée tomatée.

MERCREDI

- ⌚ Déjeuner : restes du saumon et purée.
- ⌚ Dîner : crème de légumes au curry, tartines de chèvre au four.

JEUDI

- ⌚ Déjeuner : restes de crème de légumes et des tartines.
- ⌚ Dîner : fusilli bolognaise.

VENDREDI

- ⌚ Déjeuner : restes des pâtes à la bolognaise.
- ⌚ Dîner : ratatouille maison et boulgour.

SAMEDI

- ⌚ Déjeuner : restes du boulgour et ratatouille.
- ⌚ Dîner : salade, tomate et sticks de mozzarella panée.

DIMANCHE

- ⌚ Déjeuner : restes de salade et mozzarella panée.
- ⌚ Dîner : riz cantonais.

Quelques idées pour le goûter...

Une fois que votre organisation sera bien rodée, vous pourrez vous attaquer aux autres repas de la journée : le petit-déjeuner et le goûter. Souvent synonyme de produits industriels (et d'emballages...), ce qu'on ingère durant ces repas est la plupart du temps bourré de sucre et de substances peu recommandables. Voici quelques idées de goûters et/ou de petits-déjeuners faciles et rapides à préparer :

- Financiers à la framboise
- Sablés au chocolat
- Minicakes aux pépites de chocolat
- Pain perdu
- Boules aux noisettes
- Granola au pralin
- Madeleines...

➔ RENDEZ-VOUS P. 59-72 ET 188-193 DU LIVRE POUR D'AUTRES SUGGESTIONS DE RECETTES

Conclusion

En limitant votre consommation de produits industriels, vous faites du bien à votre santé mais également à la planète : vos déchets et emballages seront largement réduits !

N'oubliez pas que chaque grand changement est fait de petits pas : allez-y en douceur et en bienveillance, vous avez le droit de craquer ! L'essentiel est d'en avoir conscience et d'œuvrer chaque jour, à son niveau.