

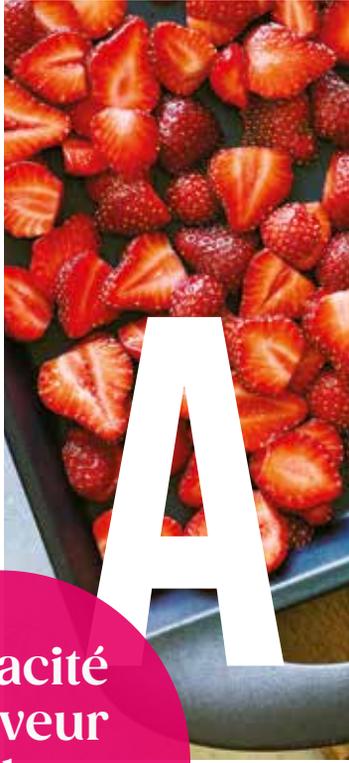
Mélanie Marchand



M



E



A



L

Efficacité
et saveur
au fil de nos
saisons



P



R



E



P

ÉDITIONS
LASEMAINE

Mélanie Marchand

M E A L
P R E P

Efficacité
et saveur
au fil de nos
saisons

ÉDITIONS
LASEMAINE

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Avant d'enfiler votre tablier et de sortir vos casseroles et contenants, voici comment ce livre a été structuré de manière à bien organiser votre *meal prep*... et à stimuler votre appétit et celui de vos proches !

Ainsi, dans les pages qui suivent, vous trouverez :

- Les étapes d'une bonne *meal prep*, en vue de la semaine à venir, quelques astuces pour éviter le gaspillage et les ingrédients à toujours avoir sous la main ;
- Les outils, accessoires et contenants pour conserver les aliments préparés à l'avance et faciliter le rangement de votre frigo ;
- Les différentes coupes et techniques de cuisson des aliments, utilisées dans différentes recettes, et qui vous serviront toujours en cuisine, vous permettant d'optimiser vos façons de faire ;
- Des recettes de base (féculents, bouillons, sauces, vinaigrettes, pâte à tarte, etc.), auxquelles vous référer souvent, et qui peuvent compléter et garnir savoureusement les assiettes ;
- Douze semaines de *meal prep*, suivant les mois de l'année, comprenant chacune cinq soupers et une collation.

UNE MEAL PREP AU FIL DES MOIS

Pourquoi des semaines de *meal prep* suivant les mois de l'année ? Pour mieux profiter des aliments de saison, apprendre à les cuisiner différemment et, ultimement, économiser sur la facture d'épicerie. Bien sûr, vous pouvez faire les recettes proposées

au moment où bon vous semble. Une recette de décembre vous fait envie en plein mois de mai ? GO ! Faites de votre cuisine votre resto maison, et mettez au menu la liberté de choisir et de goûter !

Par ailleurs, au début de chaque semaine de *meal prep*, vous trouverez des astuces liées aux repas présentés et aux produits de saison en vedette, ainsi que des idées pour apprêter les restants.

De manière générale, vous trouverez chaque semaine au moins un repas avec une protéine animale, un autre avec poisson ou fruits de mer, un mets végété et un plat de pâtes (ou autre féculent similaire).

LES SOUPERS DU LUNDI AU VENDREDI, ET UNE COLLATION

Pour chaque semaine, vous trouverez les étapes de préparation des recettes des cinq soupers qui peuvent être faites à l'avance, soit le **dimanche**, ainsi que les informations de conservation des aliments.

Les ingrédients et la recette complète sont indiqués sur la page de chacun des cinq jours : **du lundi au vendredi**. Vous trouverez également, au bas de ces pages, les ingrédients et les quelques étapes qu'il reste à faire le soir même. Certaines recettes réfèrent à la cuisson d'un féculent, à une sauce, un bouillon ou une vinaigrette, qui sont tous détaillés dans le chapitre concernant les bases.

Pour gagner du temps et avoir une collation sous la main au fil de la semaine, je vous suggère de faire la recette de collation au complet le dimanche.

LES TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON

Vous remarquerez que les temps de préparation et de cuisson ne sont pas indiqués en haut de chacune des recettes.

La préparation du dimanche devrait prendre environ 3 heures.

À moins d'indication contraire, les étapes de préparation ou de cuisson à faire chaque soir devraient prendre maximum 30 minutes.



Quelques recettes plus longues, identifiées par un sablier, sont idéales pour un soir moins pressé ou si vous recevez.

LES PORTIONS

Les recettes de souper sont pour 4 personnes.

Les recettes de collation sont aussi calculées pour 4 personnes et/ou pour en avoir tout au long de la semaine.

En tout temps, quand certains aliments sont au rabais ou que vous avez du temps devant vous, n'hésitez pas à doubler certaines recettes et à congeler des restants.

TOUT EST INTERCHANGEABLE... OU PRESQUE !

Les semaines de *meal prep* mensuelles, tout comme les repas hebdomadaires proposés, peuvent bien sûr être interchangeables. Mettez les soupers que vous voulez au menu au moment où vous en avez envie. Il est aussi possible de modifier les protéines suggérées. Le porc est au rabais cette semaine? Profitez-en! La plupart des recettes peuvent être réalisées avec diverses protéines animales ou végétales. Il en va de même pour les légumes. Remplacer le brocoli par du chou-fleur et les haricots par des pois mange-tout, pourquoi pas? Vive la liberté, la créativité et les économies!



LES QUATRE ÉTAPES D'UNE BONNE MEAL PREP

Afin d'être bien organisé et de développer de bons réflexes en cuisine – vous permettant de gagner du temps et d'éviter le gaspillage –, je vous recommande de suivre les quatre étapes de ma *meal prep*.

1

LE PLAN DE MATCH : INVENTAIRE, PLANIFICATION ET ACHATS

Être organisé et structuré en cuisine, c'est payant ! En effet, intégrer cette première étape à votre routine hebdomadaire vous permettra d'économiser. Je vous suggère de faire les inventaires et les achats le samedi ou le dimanche matin, avant d'entamer les étapes subséquentes.

Nettoyage du frigo

- Lavez les tablettes et les tiroirs.
- Rassemblez les légumes flétris pour faire un bouillon ou un potage.

Inventaire du frigo, du garde-manger et du congélateur

- Notez les aliments que vous devrez utiliser bientôt et pensez à votre menu hebdomadaire en fonction de ceux-ci.
- Notez les produits de base qui manquent (farine, sel, mayo, etc.).
- Pensez à regarder aussi les aliments et restants conservés au congélateur.

Planification des repas de la semaine

- Consultez les rabais pour élaborer votre menu de la semaine.
- Listez les aliments et produits à acheter.

Achats et rangement

- Faites vos emplettes.
- Rangez au frigo et au garde-manger les aliments et produits en faisant une rotation des stocks : placez en arrière les aliments plus frais et ramenez vers l'avant ceux que vous avez depuis plus longtemps ou dont la date d'expiration approche.

2

LA MISE EN PLACE : LAVAGE ET COUPE

Oui, on peut couper plusieurs aliments et même laver la laitue à l'avance, puis les conserver au frigo en préservant leur goût et leur croquant. Grâce à cette étape primordiale réalisée le **dimanche**, par exemple, vous gagnerez un temps fou durant votre semaine !

- Lavez et coupez les légumes et autres aliments nécessaires selon les indications. Conservez-les dans des contenants hermétiques, comme indiqué dans les étapes de préparation et de conservation.
- Conservez la laitue lavée et en feuilles (non émincée) dans un sac hermétique au frigo, enveloppée d'un essuie-tout (voir à la page 27).

**1****2****3****4****3**

LE FEU DE L'ACTION : CUISSON

Il est recommandé de toujours lire la recette au complet avant de commencer à cuisiner. Cela évite des erreurs et un stress inutile. Rassemblez les aliments nécessaires et 1, 2, 3, partez ! Certaines cuissons ou précuissons peuvent en effet être réalisées le **dimanche**.

- Commencez par les cuissons les plus longues. Pendant ce temps, affairez-vous aux autres étapes de préparation.
- Faites cuire un féculent nature pour en avoir sous la main toute la semaine (riz, quinoa, etc.). Au fil de la semaine, vous pourrez agrémenter ce féculent de diverses saveurs, comme vous en trouverez aux pages 47 et 48.
- Si vous avez des légumes flétris, faites un bouillon maison ou un potage.

4

LA CONSERVATION : EMBALLAGE ET RANGEMENT

Une fois les étapes de préparation à l'avance complétées et les aliments tempérés, il est temps de bien les ranger. Un peu comme le font les compagnies de type Cook It ou Hello Fresh, bien organiser et ranger les différents aliments préparés à l'avance simplifiera vos soirs de semaine.

- Emballez ou déposez dans des contenants ou des sacs hermétiques les aliments coupés et/ou cuits selon les informations fournies. Vous trouverez au chapitre suivant les contenants et accessoires de conservation que je suggère.
- À l'aide d'un crayon-feutre de type Sharpie, indiquez sur les contenants ou les sacs de conservation l'aliment ou le mets qui s'y trouve, ainsi que la date d'emballage.
- Rangez au frigo ou au congélateur les contenants et sacs d'aliments.

Quelques astuces antigaspillage

Voici quelques trucs et astuces rapido presto applicables à diverses situations pour gérer efficacement votre cuisine, éviter le gaspillage et trouver de la liberté à travers les recettes proposées et les aliments dont vous disposez.

- Doublez ou triplez certaines recettes (sauce tomate, vinaigrette, pâte à tarte, etc.) et congelez-en.
- Changez les légumes suggérés pour d'autres que vous avez sous la main ou selon vos préférences. Il en va de même pour les viandes ou autres protéines.
- Récupérez les légumes flétris pour faire un bouillon ou un potage maison.
- Utilisez des fonds de pots pour faire des vinaigrettes. Le fond du pot de beurre d'arachide, d'une confiture, d'une moutarde, d'une mayonnaise, d'un pesto ? Ajoutez un peu d'huile et de vinaigre, et une touche de sirop d'érable. Assaisonnez... et voilà une délicieuse vinaigrette minute !
- Râpez les agrumes au complet en zeste. L'agrumes est encore bon et plein de jus, même si vous avez récupéré le zeste. Vous pouvez conserver le zeste prélevé à l'air libre 2-3 jours pour le faire sécher ; rangez-le ensuite dans un pot hermétique à température ambiante (comme les épices).
- Déshydrater les aliments prolonge leur durée de vie à l'infini. Faites sécher les fines herbes ou les fruits et légumes en tranches fines au four à la température la plus basse.
- Congelez vos bananes trop mûres entières, en morceaux ou déjà portionnées pour vos futurs smoothies, biscuits ou muffins. Vous pouvez aussi tremper des morceaux de banane mûre dans le chocolat noir fondu et les déposer sur une plaque de cuisson que vous placez au congélateur : c'est comme des bonbons ! Si vous utilisez des bananes congelées dans vos recettes de muffins, gâteaux ou biscuits, faites-les décongeler et égouttez-les bien avant de les ajouter à la préparation.
- Des fruits trop mûrs, c'est l'idéal pour faire des compotes ou des confitures.
- Faites des réserves de fines herbes séchées. Coupez des fines herbes fraîches en gardant les feuilles. Mettez-les sur une plaque et faites-les sécher quelques jours à l'air libre. Une fois sèches, hachez-les grossièrement ou finement et conservez-les dans des contenants hermétiques.
- Vous avez des épices qui vous semblent un peu vieilles ? Chauffez-les quelques minutes à la poêle ou au micro-ondes pour faire ressortir leurs arômes.
- Ne jetez pas les os d'un petit poulet BBQ, des cuisses de poulet ou d'un rôti. Placez-les dans un grand sac hermétique au congélateur. Une fois le sac plein, faites un bouillon.
- Pour congeler les petits fruits de saison, mettez-les d'abord sur une plaque de cuisson que vous placez au congélateur. Ça évitera qu'ils s'agglomèrent. Une fois gelés, transférez-les dans des sacs hermétiques que vous conservez aussi au congélateur.
- Pour congeler les légumes de saison (brocoli, chou-fleur, asperge), coupez-les en bouquets

ou en tronçons. Blanchissez-les 1-2 minutes et arrêtez la cuisson en les plongeant dans de l'eau glacée. Égouttez-les et épongez-les bien, puis déposez-les sur une plaque de cuisson que vous placez au congélateur. Une fois gelés, transférez-les dans des sacs hermétiques que vous conservez aussi au congélateur.

- Ah, le homard ! Lorsqu'il est en spécial, j'en achète plusieurs que je conserve pour le reste de l'année au congélateur (voir la technique, p.38).
- Redonnez un peu de vie au pain, aux viennoiseries et aux muffins secs en les réchauffant. Sinon, faites-les sécher encore davantage et faites-en une chapelure en les passant au robot culinaire.



QUELQUES OPTIONS POUR RENDRE VOS RECETTES VÉGANES

- Remplacez 1 œuf par 1 «œuf» végétal. Pour ce faire, laissez reposer ensemble 10 min 1 c. à soupe (15 ml) de graines de lin moulues + 3 c. à soupe (45 ml) d'eau.
- Remplacez le lait de vache par du lait de coco, une boisson d'amande, de riz ou d'avoine.
- Utilisez du yogourt végétal.
- Remplacez le beurre par du beurre végétal ou de l'huile de noix de coco solide.
- Remplacez le bouillon de poulet par du bouillon de légumes.
- Remplacez la protéine animale par du tofu ou du tempeh.

Les ingrédients de base à avoir sous la main

Certains aliments se retrouvent dans plusieurs recettes.
Voici donc mes indispensables en cuisine.



Frigo

- Agrumes (citron, lime, orange)
- Beurre
- Cheddar ou autre fromage à pâte dure
- Confitures
- Crème à cuisson 35%
- Feta
- Lait
- Mayonnaise
- Moutarde de Dijon
- Œufs
- Oignons verts
- Parmesan
- Yogourt ou crème sure

Congélo

- Crevettes crues
- Fruits surgelés
- Légumes surgelés (edamames, petits pois, etc.)
- Pâte à tarte



Garde-manger

- Ail
- Base de bouillon de poulet
- Bicarbonate de soude
- Boisson végétale (amande, avoine, riz)
- Cassonade
- Chapelure à l'italienne

LES
ET TECH

**COUPES
TECHNIQUES**



LES FRUITS ET LÉGUMES

Les coupes

Bâtonnets ou tronçons



Couper en morceaux de 1-2 po (2,5-5 cm).

Brunoise



Couper en tranches de $\frac{1}{8}$ po (3 mm) d'épaisseur. Couper chaque tranche en bâtonnets de $\frac{1}{8}$ po (3 mm), puis couper les bâtonnets en petits dés de $\frac{1}{8}$ po (3 mm).

Ciselé



Couper finement pour obtenir de très petits dés.

Demi



Couper en deux, à l'endroit où se trouve le noyau.

Dés et cubes



DÉS : couper en tranches de $\frac{1}{4}$ po (0,5 cm). Couper chaque tranche en bâtonnets de $\frac{1}{4}$ po (0,5 cm), puis couper chaque bâtonnet en dés de $\frac{1}{4}$ po (0,5 cm).

CUBES : même technique, mais en coupant le tout à $\frac{1}{2}$ po (1 cm).

Écrasé



Utiliser le côté plat d'un couteau du chef et exercer une pression avec la paume de la main jusqu'à ce que l'aliment soit broyé ou brisé. Il est ensuite possible de l'émincer ou de le hacher.

LES FRUITS ET LÉGUMES

Les coupes

Émincé



Couper en très fines tranches ou en lamelles dans un seul sens en faisant des mouvements de scie.

Haché



Réduire en petits morceaux, à l'aide d'un couteau, ou au robot culinaire ou au mélangeur.

Joues



Couper 1 morceau à droite du noyau et 1 morceau à gauche du noyau.

Julienne



Couper en fins et réguliers bâtonnets de 1-1 ½ po (2,5-4 cm) de long et de ¼ po (3 mm) d'épaisseur.

Pelé à vif



Enlever la pelure, y compris le ziste (la membrane blanche à l'intérieur de l'écorce), en glissant un couteau de haut en bas et en suivant la courbe du fruit ou du légume (courge, aubergine).

Quartiers



Couper en 4, 6 ou 8 morceaux en conservant le cœur.

LE

S BASES

Les féculents

Couscous nature

- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet ou d'eau
- 1 tasse (250 ml) de couscous

Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter le couscous et mélanger. Couvrir et retirer du feu. Laisser cuire et gonfler 5-10 min. À l'aide d'une fourchette, aérer le couscous. Conserver dans un contenant hermétique 5-7 jours au frigo.

Pâtes nature

- 1 lb (500 g) de pâtes alimentaires
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes al dente, selon les indications sur l'emballage. Égoutter. Ajouter l'huile et mélanger. Conserver dans un sac hermétique 5-7 jours au frigo.

Purée de pommes de terre, beurre et fromage à la crème ①

- 10-12 pommes de terre jaunes, épluchées
- ½-¾ tasse (125-180 ml) de beurre fondu
- ¾ d'un bloc de 250 g de fromage à la crème, tempéré
- 1 ½-2 c. à thé (7-10 ml) de sel
- ½-1 c. à thé (2-5 ml) de sel d'ail
- Poivre

Dans une grande casserole, couvrir les pommes de terre d'eau froide. Porter à ébullition et cuire 30-35 min ou jusqu'à cuisson complète. Égoutter. Piler les pommes de terre chaudes. Ajouter le beurre, le fromage à la crème, les sels et le poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que la purée soit lisse et onctueuse. Conserver dans un contenant hermétique 5-7 jours au frigo.

Quinoa nature

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) de quinoa, rincé à l'eau froide
- 1 ½ tasse (375 ml) de bouillon de poulet ou d'eau

Dans une casserole, chauffer l'huile. Ajouter le quinoa et cuire 1 min. Mouiller avec le bouillon. Porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, couvrir et baisser à feu doux. Cuire 13-15 min. Retirer du feu et laisser reposer 10 min. À l'aide d'une fourchette, aérer le quinoa. Conserver dans un contenant hermétique 5-7 jours au frigo.

Riz basmati nature ②

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) de riz basmati, rincé à l'eau froide
- 1 ¼ tasse (310 ml) d'eau froide

Dans une casserole, chauffer l'huile. Ajouter le riz et cuire 1 min. Mouiller avec l'eau. Porter à ébullition. Couvrir et baisser à feu doux. Cuire 17 min. Retirer du feu et laisser reposer 5 min. À l'aide d'une fourchette, aérer le riz. Conserver dans un contenant hermétique 5-7 jours au frigo.

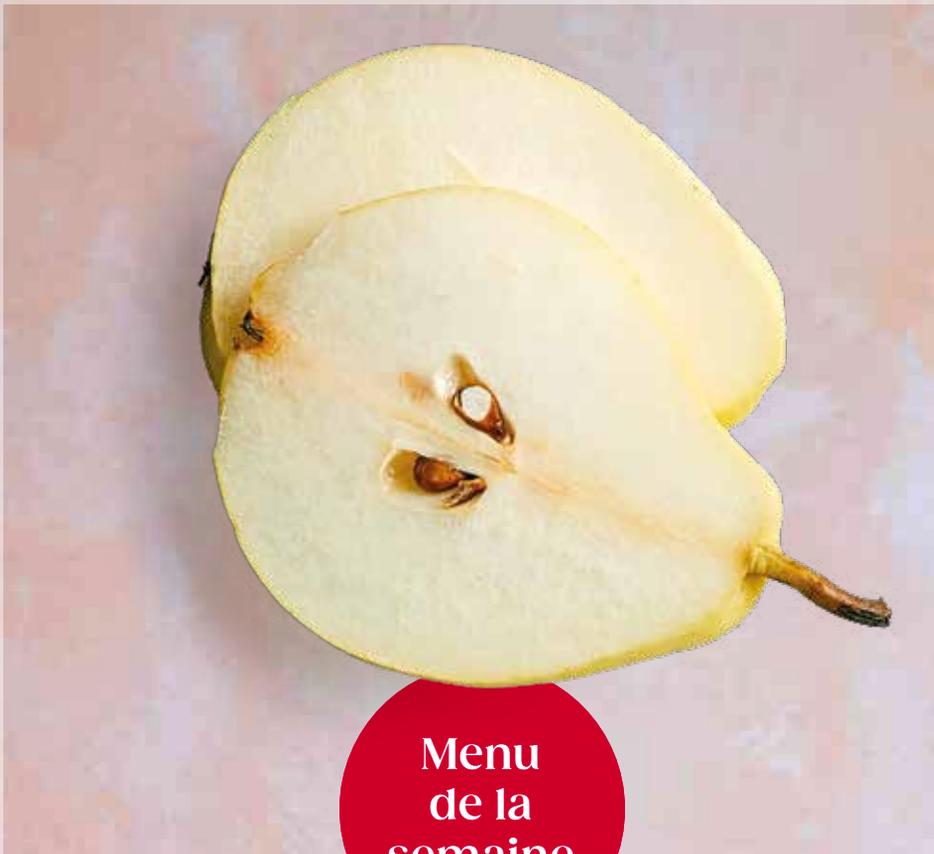




Les
menus

Auto

mne



**Menu
de la
semaine**

Épaule de porc aux pommes et purée
de pommes de terre au fromage

Tacos de poisson à la grecque

Salade de betteraves, orzo et feta grillé

Potage parmentier bacon, cheddar et oignons verts

Burgers de porc effiloché, sauce BBQ-abricots et chou coloré

Croustade de poires pochées, gingembre et coco (collation)

SEPTEMBRE

Le retour à la routine donne à la *meal prep* tout son sens. En cette période de rentrée scolaire et de début d'automne, on peut en profiter pour commencer à faire des réserves avec les produits des récoltes.

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

ail, aubergine, bette à carde, **betterave de différentes couleurs**, bleuets, bok choy, brocoli, camerise, canneberge, cantaloup, carotte, céleri, cerise de terre, champignon, chicorée, chou-fleur, **chou frisé (kale)**, chou nappa, chou-rave, **chou rouge et vert**, **concombre des champs et de serre**, cornichon, cresson, **échalote française**, endive, fraise de serre, framboise, germes de luzerne, haricot jaune et vert, **herbes fraîches**, laitue Boston hydroponique, laitue en feuilles et **iceberg**, maïs, melon, melon d'eau, **oignon jaune** et rouge, **oignon vert**, okra, piment fort, **poire**, poireau, pois mange-tout, poivron de serre, **pomme**, pomme de terre, pomme de terre bleue et **jaune**, prune, rabiote, radicchio, radis, roquette, **tomate des champs** et de serre

ASTUCES ET VARIATIONS DU MOIS

- Ajoutez des saveurs et de la couleur aux purées de pommes de terre en y incorporant des carottes, du navet, de l'oignon, de l'ail ou des herbes fraîches durant la cuisson.
- Les tacos font de délicieux lunchs pour les enfants (et les adultes !). Faites différentes versions selon les goûts de chacun en utilisant des tomates, du fromage et une protéine au choix (poulet grillé, pois chiches, pepperoni, etc.).
- Utilisez des betteraves de couleur, c'est la saison (menu du mercredi). Mettre de la couleur dans son assiette, c'est santé !
- Déposer un papier parchemin directement sur les poires pendant la cuisson aide à prévenir l'oxydation (collation).

RESTANTS 101

- Utilisez un restant d'épaule de porc aux pommes pour faire un sandwich.
- Transformez en salade un restant de garniture à tacos de poisson en ajoutant du couscous cuit et du jus de citron.
- Transformez le potage parmentier en macaroni au fromage en ajoutant des pâtes cuites, du fromage râpé, du bacon cuit et des oignons verts.
- Burgers de porc effiloché, sauce BBQ-abricots et chou coloré : servez le porc effiloché avec une patate au four décadente, de la sauce BBQ, de la crème sure, du cheddar et du chou râpés.
- La garniture à croustade de poires pochées peut devenir un smoothie si on ajoute au mélangeur du yogourt grec à la vanille.

DIMANCHE

MENU DU LUNDI

Épaule de porc aux pommes et purée de pommes de terre au fromage

- 1 Préparer et cuire l'épaule de porc. Diviser en deux. Conserver la moitié dans la casserole (avec les oignons et le jus de cuisson) au frigo. L'autre moitié servira à la préparation des burgers (menu du vendredi). **1**
- 2 Préparer la purée de pommes de terre. Diviser en deux. Conserver la moitié dans un sac hermétique au frigo. L'autre moitié servira à la préparation du potage parmentier (menu du jeudi). **2**



MENU DU MARDI

Tacos de poisson à la grecque

- 1 Préparer et cuire la garniture de poisson. Conserver dans un contenant hermétique au frigo. **3**
- 2 Préparer la vinaigrette et conserver dans un pot hermétique au frigo.
- 3 Préparer le tzatziki et conserver dans un contenant hermétique au frigo. **4**



MENU DU MERCREDI

Salade de betteraves, orzo et feta grillé

- 1 Cuire et couper les betteraves. Conserver dans un contenant hermétique au frigo.
- 2 Cuire et préparer l'orzo. Conserver dans un contenant hermétique au frigo.
- 3 Préparer la vinaigrette et conserver dans un pot hermétique au frigo.





MENU DU JEUDI

Potage parmentier bacon, cheddar et oignons verts

- 1 Prendre le reste de purée déjà préparée et conserver dans une casserole au frigo.
- 2 Cuire le bacon et conserver dans un contenant hermétique au frigo.
- 3 Râper le fromage et conserver dans un contenant hermétique au frigo. 5
- 4 Couper les oignons verts et conserver dans un sac hermétique au frigo.

MENU DU VENDREDI

Burgers de porc effiloché, sauce BBQ-abricots et chou coloré

- 1 Effiloche le restant de porc aux pommes (menu du lundi). 6
- 2 Préparer le porc avec la sauce BBQ-abricots et conserver dans un contenant hermétique au frigo. 7
- 3 Préparer la vinaigrette et conserver dans un pot hermétique au frigo.

COLLATION

Croustade de poires pochées, gingembre et coco

- 1 Pocher les poires. 8
- 2 Préparer la garniture aux poires pochées et le crumble, et cuire. Conserver la croustade dans un contenant hermétique 2-3 jours à température ambiante ou 5-7 jours au frigo.

LUNDI

Épaule de porc aux pommes et purée de pommes de terre au fromage

ÉPAULE DE PORC

- 1 rôti de 3 ⅓-4 ½ lb (1,5-2 kg) d'épaule de porc avec os
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 oignons, tranchés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 pommes Cortland, coupées en tranches épaisses
- 1-2 feuilles de laurier
- Herbes fraîches
- 1 tasse (250 ml) de jus de pomme
- ½ tasse (125 ml) de bouillon de poulet

Badigeonner le rôti d'huile. Saler et poivrer. Dans une grande casserole, saisir la viande 2-3 min de chaque côté. Réserver en assiette. Dans la casserole, ajouter les oignons et l'ail, et cuire 1-2 min. Ajouter les pommes, le laurier et les herbes fraîches. Mouiller avec le jus de pomme et le bouillon de poulet. Remettre la viande sur le dessus. Couvrir et enfourner. Cuire à 350 °F (180 °C) 1 h 30. Retirer le couvercle et cuire 1 h-1 h 30.

PURÉE DE POMMES DE TERRE, BEURRE ET FROMAGE À LA CRÈME **BASES > P. 46**

LE SOIR MÊME

- 1 Réchauffer la casserole d'épaule de porc à 375 °F (190 °C) 25-30 min.
- 2 Réchauffer la purée de pommes de terre au micro-ondes.
- 3 Servir le porc avec des morceaux de pommes et d'oignons, du jus de cuisson et de la purée.



**C'est l'heure de prévoir les repas? À vos tabliers!
Mélanie Marchand débarque chez vous avec
12 semaines de *meal prep*. Au menu: des aliments
de saison et une grande économie de temps et
d'argent !**

Chacune des semaines comprend les soupers du lundi au vendredi et un dessert/collation, pour un total de 72 recettes pas compliquées qu'on met en branle le dimanche et qu'on finit d'assembler en moins de 30 minutes les soirs de semaine. Car oui, en s'organisant et en cuisinant à l'avance, il est possible de manger tous les jours frais, coloré et varié. Ce livre comporte aussi des trucs pour développer des réflexes anti-gaspillage et des recettes de base, comme des riz et des sauces, qui garnissent savoureusement les assiettes. Bon appétit !



Cheffe et styliste culinaire à la longue feuille de route, **Mélanie Marchand** cumule les expériences derrière les fourneaux, à la télévision et dans des magazines (*7 Jours*, *Coup de pouce*, *La Semaine*). Sa mission : démocratiser la gastronomie en proposant des recettes pour simplifier le quotidien, sans jamais faire de compromis sur le goût et le plaisir de manger.

