

# DES IDÉES DE PLATS À PRÉPARER À L'AVANCE

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)

Date : 21-08-2023



## **Pouvoir préparer des plats à l'avance est intéressant dans de nombreuses situations :**

- lorsque l'on travaille et que l'on doit emporter un déjeuner ;
- si on déjeune à la maison, mais que l'on n'a pas le temps de préparer un repas ;
- quand on a un emploi du temps chargé ;
- quand on reçoit des invités et qu'on veut être en forme ce jour-là.

## **Les avantages sont nombreux :**

- moins de stress ;
- on profite pleinement de ses invités ;
- les repas seront plus équilibrés : cela peut éviter les éternelles pâtes faites en dernier recours parce qu'il est tard, que les enfants sont affamés et que l'on n'a pas d'autre idée (même si les pâtes sont des aliments très bons, cela pourrait devenir lassant) ;
- on peut même faire des économies ;
- on gère aussi mieux les restes dans le réfrigérateur.

## **Voici quelques astuces et idées qui pourraient vous rendre service.**

**En restauration collective, il existe une règle d'hygiène, la règle J+3 :** un repas préparé reste parfaitement consommable les 3 jours qui suivent, à condition que les règles suivantes soient respectées :

- le plat ne doit pas être composé de produits fragiles : œufs, viande hachée, sauces et préparations avec de l'œuf cru comme la mayonnaise ou la mousse au chocolat maison, les produits tranchés au rayon traiteur à la coupe (ex : jambon) ;
- les plats chauds (après cuisson) doivent être impérativement refroidis le plus vite possible ; les aliments doivent être à moins de 10 °C à cœur en moins de 2 h. Vous allez me dire que vous n'avez pas de sonde pour prendre la température... Je vous rassure, moi non plus je ne dispose pas d'un tel matériel à la maison. Mais vous pouvez le refroidir au plus vite en trempant la casserole ou le faitout dans plusieurs bains d'eau froide. Ne mettez pas un aliment chaud dans votre réfrigérateur : vous feriez monter la température de tous les aliments et risqueriez de les perdre. Une fois le plat bien refroidi, vous le couvrez et le mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de refaire chauffer.

Cette règle peut vous rendre un grand service à la maison : avec un minimum de sécurité en hygiène alimentaire, vous pouvez préparer un plat quelques jours à l'avance. Pour l'appliquer très souvent, je peux vous assurer que cela m'est d'une aide précieuse.

**Petit conseil :** si vous préparez un plat chaud la veille, celui-ci va refroidir, puis être réchauffé de nouveau pour être consommé chaud ; afin que vos produits ne soient pas trop cuits, je vous conseille de ne pas faire une cuisson complète la veille.

**Vous pouvez préparer des légumes crus la veille sans les assaisonner, par exemple :**

- carottes épluchées et râpées la veille,
- concombres épluchés et tranchés la veille,
- salade verte épluchée, lavée et stockée dans un récipient hermétique,
- radis épluchés la veille (mais pas plus, après il se déshydrate),
- betterave égouttée et coupée en cubes...

Vous ajouterez l'assaisonnement au dernier moment.

**Légumes cuits à consommer froids, comme :**

- les champignons à la Grecque,
- terrines de légumes.

## **Pensez aux aspics :**

Ce sont les préparations en gelée avec mille et une variantes.

**Vous pouvez préparer des potages pour 2 à 3 jours** dont vous ne sortez du réfrigérateur que la quantité à réchauffer (ne faites pas tout réchauffer plusieurs fois de suite, ce ne serait pas conseillé).

## **Les féculents peuvent être cuits et/ou préparés la veille, par exemple :**

- Pour vous servir de base en plat froid ou salade composée : pommes de terre, riz en salade, lentilles vinaigrette, taboulé. Il est préférable d'ajouter les assaisonnements au dernier moment.
- Ce peut être aussi des féculents consommés chauds : cuits la veille et réchauffés au micro-ondes par exemple : pâtes, riz, pommes de terre, semoule, lentilles et autres légumes secs.

## **Légumes cuisinés la veille, et qui seront consommés chauds, par exemple :**

- Ratatouille (plat d'été si vous utilisez des légumes frais)
- Haricots verts à la tomate
- Gratins de légumes

## **Plats cuisinés avec une cuisson longue au four, faits la veille, tels que :**

- Lasagnes à la viande, au poisson et/ou aux légumes
- Gratin de pommes de terre ou de pâtes
- Hachis Parmentier
- Moussaka
- Pomme de terre boulangère

## **La veille, vous pouvez faire des plats à base de viande, ou contenant de la viande, qui exigent une cuisson longue :**

- Bœuf bourguignon
- Goulasch hongroise (avec des morceaux de bœuf)
- Bœuf carottes
- Pot-au-feu
- Carbonnade de bœuf
- Poule au blanc
- Blanquette de veau ou de dinde
- Osso bucco de dinde, de veau (il y a de nombreuses variantes)
- Des daubes : de bœuf, de veau, de sanglier, de canard, de porc, d'agneau (« d'Avignon » ou « Avignonnaise »)
- Des sautés de porc, dinde, lapin, veau, bœuf...
- Petit salé aux lentilles
- Plats qui nous font voyager : colombo de porc/poulet (Antilles) et poulet au lait de coco et curry (ce plat a voyagé !), Massalé (La Réunion), Chili con carne (plat tex-mex), les tajines (Maroc, Tunisie, Algérie, mais ils sont différents).

## **Ou encore certains plats cuisinés à base de poisson et autres produits de la mer:**

- Paella de poisson
- Brandade de morue
- Thon mijoté aux légumes et épices
- Pot-au-feu de poisson
- Lotte à la provençale (la queue de lotte en surgelé est plus abordable, mais la qualité peut être différente)
- Daubes de thon, calamar ou encornet, de saumon

Choisissez des poissons à la chair ferme : ils supporteront mieux le fait d'être cuits, puis réchauffés, sans se défaire.

**Certains desserts peuvent être préparés la veille**, soit parce qu'ils le supportent bien, sans trop modifier le goût et la texture, soit parce que votre dessert sera meilleur ainsi (temps de prise). Je vous propose :

- Riz ou semoule au lait (à compter en féculent dans la composition de votre repas)
- Charlotte
- Pudding
- Bavarois
- Panna cotta
- Crêpes (à compter en féculent)

En attendant, bon appétit.