

La méthode Clea

Une méthode simple pour dresser un tableau de menus

Comment faire ?

• **listez des "types de plats" équilibrés.** Chaque type de plat doit contenir des protéines (principalement végétales), des légumes et - en option - des féculents/glucides. Exemples : "tarte salée (oeufs, fromage) et salade" / "Lasagnes végétariennes aux légumes (légumineuses, lait végétal)" / "Velouté de légumes et tartine (+ tartinade riche en protéines)", etc.

• **numérotez-les.**

• **glissez les numéros dans le tableau** du lundi au dimanche en fonction des repas que vous devez préparer. Pensez à les répartir en fonction de la protéine présente dans le plat, pour bien les alterner : soja 2 fois par semaine, légumineuses 3 à 4 fois par semaine, oeuf/fromage 1 ou 2 fois par semaine, etc.

Un tableau utilisable toute l'année

Dans le tableau, vous glissez uniquement des "types de plats". Chaque semaine, avant d'aller faire les courses, vous allez affiner votre tableau en précisant quels ingrédients vous allez utiliser chaque jour. Ces ingrédients seront reportés sur votre liste de courses.

Ainsi, chaque semaine est différente mais le tableau est utilisable toute l'année !

You n'avez pas envie de cuisiner ce qui était prévu ?

Pas de souci, faites ce dont vous avez envie ! Ce tableau sert uniquement à vous décharger mentalement : si vous n'avez pas le temps ou l'envie de vous poser la question "que vais-je faire à manger ce soir?", il vous indique une réponse "de secours", fiable et équilibrée.

astuces

- Faites un tableau **sur 15 jours** pour avoir des types de plats plus variés

- Faites un tableau **par saison**, pour privilégier par exemple les soupes en hiver et les salades en été...

- Notez ensuite **les plats précis** que vous avez préparés dans un agenda toute l'année durant

- **Réutilisez cet agenda l'année suivante** pour ne plus vous poser de questions !

Types de plats : exemples

(protéine principale entre parenthèses)

1. tarte salée ou pizza (oeuf, fromage OU tofu de chanvre) + crudités
2. salade complète (quinoa ou sarrasin)
3. gratin ou lasagnes de légumes (légumineuses, lait végétal)
4. tarte salée (oeuf, fromage OU tofu de chanvre) + crudités
5. salade complète (quinoa ou sarrasin)
6. gratin de légumes (légumineuses, lait végétal)
7. soupe asiatique aux nouilles ou nems végétariens (tofu)
8. légumes rôtis (saucisse de tofu)
9. salade complète (légumineuses)
10. croque ou tartines chaudes aux légumes râpés (fromage)
11. céréales, légumes et sauce (céréales, purée d'oléagineux et graines oléagineuses toastées)
12. soupe et tartine (tartinade protéinée)
13. sushis végétariens (tofu)
14. pâtes ou couscous 100 % légumineuses, sauce et crudités (légumineuses)
15. crêpes salées (oeuf, fromage)
16. dahl et riz (légumineuses)
17. soupe complète (pâtes de petit épeautre et légumineuses)
18. sarrasin/quinoa, légumes et sauce (sarrasin, quinoa)
19. pâtes, légumes et haché végétal (haché végétal aux pois chiches ou au tofu)
20. poêlée de céréales type risotto aux légumes + crème de haricots blancs (haricots blancs)
21. omelette, pain et salade (oeufs)
22. plat mijoté riche en légumes (légumineuses et/ou céréales)
23. porridge salé aux légumes verts (flocons d'avoine, oeuf ou tofu)
24. burger/croquettes végétales et crudités (légumineuses ou seitan)
25. apéro dinatoire avec tartinades et crudités + reste de velouté de légumes (tartinades protéinées)

en panne d'idées ?

- Rendez-vous sur cleacuisine.fr rubrique "Recherche".
Un moteur de recherche par type de plats et par ingrédients est là pour vous guider !
