

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES :



Vous n'avez pas le temps de cuisiner ?

Créez-vous un recueil de recettes simples et rapides (à partir de livres de cuisine, internet, blogs culinaires...) dans lequel vous pourrez piocher à chaque fois que vous manquez de temps et d'inspiration !



Pâtes, riz, œufs, conserves, légumes surgelés...

Assurez-vous d'avoir ces produits indispensables dans vos placards et votre frigo pour cuisiner très rapidement.



La cuisine peut aussi être un moment de plaisir !

Cuisez en écoutant de la musique ou entouré de votre famille... et n'oubliez pas de goûter aux plats !



Donnez du peps à vos repas les plus simples grâce aux assaisonnements :

huiles à goût (noix, noisette, sésame, olive...), épices, herbes aromatiques...

LE SAVIEZ-VOUS ?

1995

2015



71min



53min

Nous consacrons en moyenne **53 minutes par jour à cuisiner**, soit 18 minutes de moins qu'il y a 20 ans¹.

ASTUCES MALINES



De nombreux légumes sont disponibles à bas prix et toute l'année grâce aux conserves et aux surgelés. Pensez-y !

VOUS ÊTES PLUTÔT...



" RAISONNABLE "

En prévision des journées bien chargées, préparez-vous plusieurs repas le week-end et congelez-les. Vous n'aurez plus qu'à réchauffer vos plats lorsque vous manquerez de temps.

Ma recette

FLAN DE JAMBON EN NIDS DE TOMATE, PERSILLADE.

[Voir la recette](#)



" DÉTACHÉ "

N'hésitez pas à abuser de la cuisine d'assemblage ! Ingrédients secs (pâtes, riz...), en conserve ou surgelés seront vos meilleurs alliés.

Ma recette

QUICHE AUX PETITS POIS CAROTTES ET JAMBON

[Voir la recette](#)



" BON VIVANT "

Saviez-vous que faire sa propre pizza ne prend qu'une vingtaine de minutes ? Bien meilleure qu'une pizza industrielle, vous pourrez la garnir selon vos préférences !

Ma recette

PIZZA PROVENÇALE EXPRESS

[Voir la recette](#)



" SPONTANÉ "

Laissez-vous inspirer par le contenu de vos placards et de votre réfrigérateur à cuisiner selon vos envies !

Ma recette

CAKE À MA FAÇON

[Voir la recette](#)