EBOOK



Le Rituel du Dimanche : préparez tous vos repas de la semaine en deux heures et reprenez le contrôle de votre budget

Pour ceux qui rentrent après 19 h : des repas maîtrisés, un budget sous contrôle, sans savoir cuisiner.

Webbyn

AVANT DE COMMENCER

À propos de ce livre

POUR QUI

Jeune actif de 28 ans, célibataire ou en couple, revenant du travail après 19 h, sans compétences culinaires particulières, avec un budget alimentaire serré et une cuisine équipée du strict minimum.

LE PROBLÈME QU'IL RÉSOUT

Vous rentrez tard, mangez mal ou trop cher, jetez des aliments faute d'organisation et culpabilisez de ne pas savoir planifier vos repas.

CE QUE VOUS AUREZ À LA FIN

Vous préparez en deux heures le dimanche l'ensemble de vos repas de la semaine, avec un coût par repas maîtrisé, des portions adaptées et une méthode simple pour conserver et réchauffer sans stress.

PLAN

Sommaire

01 **Pourquoi vos repas de semaine sont un échec (et ce n'est pas votre faute)** 3
Vos repas de semaine échouent rarement par manque de volonté : ils échouent parce que personne n...

02 **La seule décision à prendre : cuisiner une fois pour toute la semaine** 7
Vous arrêtez de décider chaque soir ce que vous mangez : vous prenez une seule fois par semaine, le...

03 **Le matériel minimum pour démarrer sans rien acheter (ou presque)** 11
Cinq ustensiles suffisent pour préparer dix repas par semaine : votre cuisine contient déjà l'essentiel, il...

04 **Les 4 gestes de base qui remplacent tous les robots** 15
Quatre gestes simples, sans aucun robot, suffisent à cuire, couper et assembler tous vos repas de la...

05 **Construisez votre menu de la semaine en 15 minutes** 19
Un menu hebdomadaire se construit avec une matrice simple de trois colonnes et quinze minutes de...

06 **La liste de courses qui tient sur un ticket de caisse** 23
Une liste de courses efficace se construit en 5 minutes à partir de votre menu, tient sur un ticket de...

07 **Le plan de bataille des 2 heures : votre dimanche minuté** 27
Deux heures suffisent pour produire dix repas si vous découpez le dimanche en quatre blocs de 30...

08 **Réussissez vos 3 bases : riz, légumes rôtis et protéines polyvalentes** 31
Trois bases cuites correctement le dimanche suffisent à composer dix repas variés : un riz non collant,...

09 **Assemblez 10 repas en 30 minutes sans y penser** 35
Vous remplissez chaque boîte dans le même ordre - base, protéine, légumes, sauce - et vous produise...

10 **Conservez vos plats une semaine sans risque** 38
La conservation décide si vos deux heures du dimanche vous nourrissent toute la semaine ou finissent...

11 **Réchauffez vos plats pour qu'ils retrouvent leur goût** 41
Un plat préparé le dimanche perd jusqu'à la moitié de son intérêt gustatif s'il est mal réchauffé : voici la...

12 **Adaptez les portions : seul ou en couple, sans surplus** 45
Calculer vos portions dès le dimanche évite deux gaspillages : celui des aliments jetés et celui de votre...

13 **Faites baisser le coût par repas sous les 3 €** 49
Le coût réel d'un repas maison se calcule en 3 minutes avec une division simple, et c'est ce chiffre qui...

14 **Gérez les imprévus : le plan B en 10 minutes** 53
Un imprévu ne casse pas votre semaine si une réserve de dépannage et un plan B de 10 minutes sont...

15 **Votre plan sur 7 jours pour installer le rituel** 57
Sept jours suffisent pour transformer une intention en habitude : voici le calendrier exact, jour par jour,...

16 **Ancrez le rituel pour ne plus jamais revenir en arrière** 61
Un rituel ne tient que s'il est mesuré, ajusté et partagé : voici comment transformer deux heures du...

CHAPITRE 1

Pourquoi vos repas de semaine sont un échec (et ce n'est pas votre faute)

Vos repas de semaine échouent rarement par manque de volonté : ils échouent parce que personne ne vous a donné de méthode, et ce chapitre mesure exactement où l'argent et l'énergie partent.

Ce que vous allez accomplir

- [x] Calculer en 5 minutes le coût réel de vos repas à emporter sur une semaine type et le comparer à un objectif de 3 € par repas.
- [x] Identifier les 3 moments précis où vous craquez et noter noir sur blanc ce que vous mangez alors.
- [x] Compter et photographier les aliments jetés en une semaine pour rendre le gaspillage visible.
- [x] Comprendre pourquoi la motivation seule ne tient pas et pourquoi c'est la méthode qui règle le problème.
- [x] Remplir un tableau Déclencheurs / Décisions pour repérer les 2 situations qui vous font le plus dépenser.

Étape par étape

1. Rassemblez les preuves pendant 7 jours, sans rien changer à vos habitudes. Gardez tous les tickets de caisse et les confirmations de commande, y compris le café du matin et la boisson achetée en sortant du bureau. Le soir, notez sur une seule feuille le montant de chaque repas pris à l'extérieur. Vous avez terminé quand la feuille couvre 7 jours consécutifs, petits achats compris.

2. Additionnez le total de la semaine et divisez-le par le nombre de repas concernés pour obtenir votre coût réel par repas. Exemple de calcul à copier : 5 déjeuners à 9 € = 45 €, 3 dîners à emporter à 11 € = 33 €, 2 cafés et 1 sandwich imprévu à 12 €, soit 90 € pour 10 repas, donc 9 € par repas. Écrivez ce chiffre en haut de votre feuille : c'est votre point de départ, pas un jugement.

3. Comparez ce chiffre à l'objectif de 3 € par repas, puis multipliez la différence par le nombre de repas hebdomadaires. Avec l'exemple ci-dessus : 9 € - 3 € = 6 € d'écart, soit 60 € par semaine et environ 240 € par mois pour 10 repas. Vous avez terminé quand vous pouvez dire de tête combien votre organisation actuelle vous coûte chaque mois.

4. Identifiez les 3 moments exacts où vous craquez, car ils sont toujours les mêmes. Les trois candidats habituels : le retour du travail entre 19 h et 20 h, le coup de barre de 16 h, et le dimanche soir devant un réfrigérateur vide. Pour chacun, notez l'heure, ce que vous avez mangé et le montant dépensé. Vous avez terminé quand chaque moment est associé à un aliment et à un chiffre précis.

5. Remplissez le tableau Déclencheurs / Décisions avec 4 colonnes : moment, déclencheur, ce que je mange, décision de remplacement. Exemple de ligne à copier : 19 h 15 / rentrée fatiguée, frigo vide / commande de pizza à 13 € / une boîte déjà prête au réfrigérateur. Remplissez 5 lignes maximum, pas plus. Vous avez terminé quand les 2 lignes qui vous coûtent le plus cher sont identifiées et surlignées.

6. Comptez les aliments jetés sur une semaine complète, sans rien modifier. Le dimanche soir, sortez tout ce qui est invendable du réfrigérateur, posez-le sur la table et photographiez-le avant de le jeter. Notez le nombre d'articles et une estimation du montant : un reste de poulet, un demi-paquet de salade, deux yaourts. Vous avez terminé quand vous avez une photo datée et un chiffre, même approximatif.

7. Refaites ce comptage chaque dimanche pendant 4 semaines et gardez les 4 photos dans un même dossier de votre téléphone. Le but n'est pas la culpabilité : vous cherchez la tendance, par exemple 6 articles jetés en semaine 1 contre 3 en semaine 4. Vous avez terminé quand vous pouvez comparer deux semaines côte à côte.

8. Comptez le temps réel passé à décider quoi manger, car c'est le coût invisible. Estimez le nombre de fois par jour où vous ouvrez le réfrigérateur sans savoir quoi prendre, puis multipliez par 2 minutes. Une personne qui ouvre 5 fois par jour perd 10 minutes quotidiennes, soit environ 70 minutes par semaine, uniquement en décisions. Vous avez terminé quand vous avez écrit votre propre chiffre.

9. Comprenez le mécanisme : la motivation seule ne suffit pas parce que chaque décision consomme de l'énergie mentale. À 19 h 30, après une journée de travail, votre cerveau choisit la solution la plus rapide, pas la plus économique. Ce n'est pas un défaut de caractère, c'est une charge mentale : une décision prise une fois le dimanche remplace 10 décisions prises dans la fatigue. Vous avez terminé quand vous acceptez que le problème est structurel et non moral.

10 Vérifiez votre cuisine avec un test simple de 10 minutes : pouvez-vous cuire des pâtes, couper un légume et stocker un plat cuit ? Si la réponse est oui aux trois, aucun achat n'est nécessaire pour commencer. Exemple concret : une casserole, un couteau et trois boîtes suffisent pour préparer 10 repas. Vous avez terminé quand vous avez coché les trois capacités sur une feuille.

11 Écrivez une phrase de conclusion sur votre feuille : « Mon coût réel est de X € par repas, mes 2 déclencheurs principaux sont Y et Z, et je jette environ N articles par semaine. » Cette phrase est votre point de référence pour mesurer vos progrès dans les prochaines semaines. Vous avez terminé quand la phrase est écrite, datée et collée sur le réfrigérateur.

> **Vous vous jugez au lieu de mesurer : vous concluez « je dépense trop » sans chiffre, ce qui ne permet aucune décision ; notez les montants réels, même s'ils vous déplaisent.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous vous jugez au lieu de mesurer : vous concluez « je dépense trop » sans chiffre, ce qui ne permet aucune décision ; notez les montants réels, même s'ils vous déplaisent.
- ⊗ Vous ne comptez que les gros repas et oubliez les petits achats : le café, le sandwich et la boisson représentent souvent plus que le dîner ; incluez chaque ticket, sans exception.
- ⊗ Vous jetez les aliments sans les compter : le gaspillage reste invisible et se répète ; prenez la photo avant de jeter, chaque dimanche.
- ⊗ Vous comptez une seule semaine et généralisez : une semaine avec un imprévu fausse tout ; mesurez au moins 4 semaines avant de tirer une conclusion.
- ⊗ Vous cherchez d'abord une solution à acheter : un nouvel appareil ne règle pas un problème d'organisation ; finissez les mesures avant de dépenser un euro.

Checklist

- [ ] J'ai conservé tous mes tickets de repas pendant 7 jours consécutifs.
- [ ] J'ai calculé mon coût réel par repas et je peux le citer de tête.
- [ ] J'ai identifié mes 3 moments de craquage avec heure, aliment et montant.
- [ ] Mon tableau Déclencheurs / Décisions contient 5 lignes maximum, dont 2 surlignées.
- [ ] J'ai une photo datée des aliments jetés cette semaine et un chiffre estimé.

- [ ] Ma phrase de conclusion est écrite, datée et visible sur le réfrigérateur.

En résumé

Votre échec n'est pas un manque de volonté mais un manque de méthode, et vous venez de le prouver avec des chiffres. La prochaine étape est de prendre une seule décision : cuisiner une fois pour toute la semaine, ce qui fait l'objet du chapitre suivant.

CHAPITRE 2

02

La seule décision à prendre : cuisiner une fois pour toute la semaine

Vous arrêtez de décider chaque soir ce que vous mangez : vous prenez une seule fois par semaine, le dimanche, la décision de cuisiner pour les cinq jours à venir.

Ce que vous allez accomplir

- Vous fixez un créneau hebdomadaire de 2 heures, bloqué dans votre agenda, et vous ne le déplacez plus.
- Vous appliquez la règle des 80/20 : 80 % des repas planifiés, 20 % de flexibilité assumée pour les imprévus.
- Vous supprimez la question quotidienne "qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" en la remplaçant par un menu fixe écrit une fois pour toutes.
- Vous écrivez et affichez un engagement daté sur votre réfrigérateur, visible à chaque ouverture de porte.
- Vous savez exactement ce que vous faites le dimanche à quelle heure, sans réfléchir ni improviser.

Étape par étape

1. Mesurez d'abord le coût de l'inaction sur 7 jours. Comptez le nombre de soirs où vous avez décidé de votre repas après 19 h lors de la semaine écoulée. Si ce nombre est de 5 ou plus, vous avez la preuve chiffrée que la décision quotidienne est votre problème, pas votre motivation. Notez ce chiffre sur un papier et gardez-le : il servira de point de comparaison dans un mois.

2. Choisissez votre créneau fixe parmi deux options concrètes : dimanche 10 h-12 h ou dimanche 15 h-17 h. Évitez le dimanche soir après 18 h, moment où la fatigue rend la session pénible et où vous risquez de l'annuler. Bloquez ce créneau dans votre agenda téléphonique en événement récurrent, avec une alarme de rappel la veille à 18 h. Preuve que c'est fait : l'événement apparaît chaque dimanche sur les quatre prochaines semaines.

3. Nommez le rendez-vous dans votre agenda avec un intitulé non négociable, par exemple "Session repas - 2 h - non déplaçable", et non "cuisine" ou "courses". Un intitulé vague se déplace ; un intitulé précis résiste. Vérifiez ensuite qu'aucune autre activité récurrente ne chevauche ce créneau dans les quatre semaines à venir. Si c'est le cas, décalez l'autre activité maintenant, pas le dimanche matin.

4. Écrivez votre engagement à la main sur une feuille A5, en une seule phrase datée : "Chaque dimanche, de [heure] à [heure], je prépare mes repas pour la semaine." Ajoutez la date de début et signez. Fixez la feuille sur le réfrigérateur à hauteur des yeux avec du ruban de masquage, pas à l'intérieur d'un tiroir. Preuve que c'est fait : la feuille est visible dès que vous ouvrez la porte du réfrigérateur.

5. Définissez votre "menu fixe" : 5 déjeuners et 5 dîners, construits à partir de 3 bases seulement, par exemple riz cuit, légumes rôtis et une protéine polyvalente. Le menu fixe n'est pas un menu varié à l'infini : c'est un menu que vous connaissez par cœur et que vous pouvez refaire sans consulter de recette. Écrivez-le sur une seule feuille, en 10 lignes maximum, et gardez cette feuille dans la même pochette que votre liste de courses.

6. Appliquez la règle des 80/20 de façon chiffrée : sur 10 repas prévus (5 déjeuners + 5 dîners), 8 sont planifiés et cuisinés le dimanche, 2 restent libres. Ces 2 repas libres couvrent les imprévus : invitation, dîner improvisé, envie de sortir. Écrivez noir sur blanc lesquels sont libres, par exemple le vendredi soir et le samedi midi, pour ne pas culpabiliser le jour venu. Preuve que c'est fait : votre menu indique 8 repas nommés et 2 cases "libre".

7. Remplacez la question du soir par un geste unique : le dimanche, vous ouvrez le menu fixe, vous vérifiez les quantités, vous faites la liste, vous cuisinez. La question "qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" disparaît parce que la réponse est déjà écrite depuis dimanche. Exemple concret : un actif qui rentre à 19 h 15 ouvre le réfrigérateur, prend la boîte étiquetée "mardi - riz, poulet, courgettes", la réchauffe 3 minutes et ne prend aucune décision. Testez ce scénario un mardi soir : si vous n'avez ouvert aucune application de livraison, le rituel fonctionne.

8. Prévoyez la durée réelle et l'heure de fin : 2 heures, pas "environ 2 heures". Notez l'heure de début et l'heure de fin prévue sur l'agenda, par exemple 10 h-12 h. À 12 h, vous arrêtez, même si tout n'est pas parfait : une session terminée à 12 h 05 vaut mieux qu'une session abandonnée à 11 h 30. Preuve que c'est fait : vous avez noté l'heure de fin réelle sur la feuille d'engagement pendant 3 semaines de suite.

9. Anticipez les deux annulations les plus fréquentes avant qu'elles arrivent. Première annulation : un week-end déplacé ou un dimanche pris par autre chose ; dans ce cas, la session se tient le samedi au même horaire, pas "quand j'aurai le temps". Deuxième annulation : la fatigue ; dans ce cas, vous réduisez à 1 heure en cuisinant seulement les 3 bases, sans assembler les boîtes. Décidez ces deux règles de secours maintenant, par écrit, pour ne pas avoir à les inventer un dimanche matin.

10. Mesurez la première session avec trois chiffres seulement : heure de début, heure de fin, nombre de repas produits. Notez-les sur le bord de la feuille d'engagement. Au bout de 3 dimanches, comparez : si le nombre de repas produits augmente ou reste stable et que la durée ne dépasse pas 2 h 15, votre rituel est installé. Si la durée dépasse systématiquement 2 h 30, réduisez le menu à 8 repas au lieu de 10 avant de changer quoi que ce soit d'autre.

11. Reliez ce rituel au reste de la méthode sans le réinventer : le menu se construit avec la matrice du chapitre 5, la liste avec celle du chapitre 6 et la session suit le plan minuté du chapitre 7. Votre seule tâche ici est de tenir le rendez-vous du dimanche et de garder la feuille affichée. Preuve que c'est fait : à la fin du premier mois, vous avez tenu au moins 3 sessions sur 4 sans les déplacer.

> **Vous fixez un créneau hebdomadaire de 2 heures, bloqué dans votre agenda, et vous ne le déplacez plus.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous décidez chaque matin de cuisiner "ce soir" : cela recrée une décision quotidienne, donc une charge mentale quotidienne, et vous finissez par commander ; bloquez un créneau unique et hebdomadaire à la place.
- ⊗ Vous choisissez un créneau "quand vous êtes libre" sans heure fixe : un créneau flou se déplace toujours, puis disparaît ; fixez une heure précise et récurrente dans l'agenda.
- ⊗ Vous visez 10 repas parfaits et variés dès la première session : trop de recettes différentes allongent la session et vous découragent ; commencez par 3 bases et 8 repas planifiés.
- ⊗ Vous annulez la session parce qu'un imprévu arrive : sans règle de secours écrite, l'annulation devient une habitude ; décidez à l'avance la session de report et la version courte d'une heure.
- ⊗ Vous gardez l'engagement dans votre tête ou dans une note de téléphone : une intention invisible ne résiste pas à un mardi soir fatigué ; affichez-la sur le réfrigérateur, à hauteur des yeux.

Checklist

- [ ] Votre créneau de 2 heures est enregistré en événement récurrent dans votre agenda, avec rappel la veille à 18 h.
- [ ] L'intitulé de l'événement contient l'heure de début, l'heure de fin et la mention "non déplaçable".
- [ ] La feuille d'engagement datée et signée est fixée sur le réfrigérateur, visible porte ouverte.
- [ ] Votre menu fixe tient sur une seule feuille et indique 8 repas nommés et 2 cases "libre".
- [ ] Vos deux règles de secours (report au samedi, version courte d'une heure) sont écrites au dos de la feuille d'engagement.
- [ ] Vous avez noté sur cette même feuille la date de votre première session et les trois chiffres à relever : début, fin, nombre de repas.

En résumé

Vous ne prenez plus qu'une seule décision par semaine, à heure fixe, et tout le reste en découle. Aujourd'hui, ouvrez votre agenda et créez l'événement récurrent de dimanche avec son alarme de rappel.

CHAPITRE 3

Le matériel minimum pour démarrer sans rien acheter (ou presque)

Cinq ustensiles suffisent pour préparer dix repas par semaine : votre cuisine contient déjà l'essentiel, il reste à le vérifier et à combler deux ou trois manques pour moins de quinze euros.

Ce que vous allez accomplir

- [x] Identifier les 5 ustensiles indispensables et vérifier en 10 minutes lesquels vous possédez déjà.
- [x] Faire l'inventaire complet de votre cuisine avec une liste cochable, sans rien acheter par réflexe.
- [x] Cibler 3 achats utiles à moins de 15 € au total et repérer ce que vous pouvez éviter.
- [x] Libérer un plan de travail de 60 cm sur 40 cm, l'espace réellement nécessaire pour tout préparer.
- [x] Tester votre équipement avec une base de légumes rôtis sur 2 plaques, avant votre première vraie session.

Étape par étape

1. Posez sur la table les 5 ustensiles indispensables et vérifiez leur présence un par un : une grande casserole d'au moins 4 litres, une poêle d'au moins 26 cm de diamètre, un couteau de chef à lame de 15 à 20 cm, une planche à découper, des boîtes de conservation. Comptez 10 minutes montre en main. C'est fait quand chacun des 5 éléments est coché oui ou non sur une feuille. Exemple concret : une casserole de 2 litres ne suffit pas pour cuire 500 g de riz et 2 litres d'eau en une fois, notez-la comme manquante.

2. Vérifiez chaque ustensile par un critère mesurable, pas par une impression. La casserole doit contenir 4 litres d'eau sans déborder : remplissez-la au robinet pour vérifier. La poêle doit être plate et ne pas accrocher : passez le doigt sur le revêtement, s'il s'écailles, elle est à remplacer. Le couteau de chef doit couper une tomate sans l'écraser. La planche doit mesurer au moins 30 cm sur 20 cm. Les boîtes doivent fermer hermétiquement : remplissez-en une d'eau, fermez, secouez au-dessus de l'évier, si ça fuit, elle ne convient pas.

3. Faites l'inventaire du reste de la cuisine en 10 minutes, tiroir par tiroir, avec une liste écrite. Ouvrez chaque placard et notez uniquement ce qui existe : casseroles, poêles, couteaux, planches, boîtes, économe, spatule, passoire, plaque de cuisson, four, micro-ondes. Ne jugez pas, ne rangez pas, notez. C'est fait quand la liste tient sur une page et que vous avez barré mentalement tout ce qui est cassé ou inutilisable.

4. Classez vos manques en deux colonnes : indispensable et confort. Indispensable = un des 5 ustensiles de base absent ou cassé. Confort = tout le reste (robot, mixeur, balance, mandoline). Ne comblez que la colonne indispensable cette semaine. La colonne confort attendra : elle ne bloque aucune des 10 étapes du dimanche.

5. Achetez les 3 compléments utiles dans cet ordre de priorité, pour un total visé sous 15 € : des boîtes en verre ou en plastique alimentaire de 500 ml (au moins 5), un économe, une spatule. Vérifiez les prix en ligne avant de vous déplacer et comparez deux enseignes. C'est fait quand le total des 3 articles est inférieur à 15 € et que vous avez la preuve du prix. Si le total dépasse, retirez la spatule : elle est la moins critique des trois.

6. Évitez explicitement la liste des achats inutiles au démarrage : robot pâtissier, mixeur plongeant, balance de cuisine, mandoline, batteur, poche à douille, moule à gâteau. Aucun de ces objets n'est nécessaire pour les 3 bases du chapitre 8. Un couteau de chef bien tenu remplace l'économe, la mandoline et le mixeur pour couper. Notez cette liste et ne l'ouvrez pas avant d'avoir tenu 4 sessions de cuisine complètes.

7. Libérez un plan de travail de 60 cm sur 40 cm, pas plus. Mesurez avec un mètre à ruban et déplacez tout ce qui encombre : appareils posés, courrier, bibelots. L'espace doit être vide et propre avant chaque session. C'est fait quand vous posez une planche à découper au centre et qu'il reste 20 cm de chaque côté pour les ingrédients et les boîtes.

8. Organisez cet espace en trois zones fixes : à gauche les ingrédients bruts, au centre la planche et le couteau, à droite les boîtes et les plats cuisinés. Gardez cette disposition à chaque session, elle évite les allers-retours et les erreurs. Vérifiez après la session que chaque zone a retrouvé son état vide. Exemple concret : un actif de 28 ans qui rentre après 19 h gagne 10 minutes par repas simplement parce que ses boîtes sont toujours rangées au même endroit, à droite du plan de travail.

9. Vérifiez le four et les plaques avant de planifier quoi que ce soit. Allumez le four à 200 °C, attendez 10 minutes, contrôlez qu'il monte en température avec un thermomètre de four si vous en avez un, sinon posez une plaque 10 minutes et vérifiez qu'elle est chaude. Testez chaque feu de plaque 2 minutes. C'est fait quand les 2 plaques et le four chauffent correctement ; sinon, adaptez vos recettes à ce qui fonctionne.

10. Testez votre équipement avec la recette test : 2 plaques de légumes rôtis au four à 200 °C pendant 25 minutes, avec 1 cuillère à soupe d'huile par plaque, sel et poivre. Utilisez uniquement la planche, le couteau, les 2 plaques et le four. Chronométrez. C'est fait quand les légumes sont tendres au couteau et légèrement dorés sur les bords, sans brûlure. Si une plaque est trop chargée et cuit mal, vous savez déjà qu'il faut répartir en 3 plaques la prochaine fois.

11. Rangez les 5 ustensiles à portée de main, pas au fond d'un placard. La casserole, la poêle, le couteau, la planche et les boîtes doivent s'attraper sans se baisser ni déplacer autre chose. C'est fait quand vous préparez une assiette de légumes en moins de 60 secondes, du placard à la planche. Si vous devez déplacer un objet pour atteindre le couteau, changez son emplacement aujourd'hui.

> **Acheter un robot ou un mixeur avant d'avoir cuisiné une seule fois : cela coûte 50 à 150 € et ne remplace pas un couteau bien affûté, achetez d'abord les 3 compléments à moins de 15 €.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Acheter un robot ou un mixeur avant d'avoir cuisiné une seule fois : cela coûte 50 à 150 € et ne remplace pas un couteau bien affûté, achetez d'abord les 3 compléments à moins de 15 €.
- ⊗ Se fier à sa mémoire au lieu de faire l'inventaire écrit : vous rachetez une poêle que vous possédez déjà ou vous découvrez le dimanche qu'il manque une casserole, faites la liste papier en 10 minutes.
- ⊗ Laisser le plan de travail encombré : chaque objet déplacé pendant la session coûte 30 secondes et casse le rythme, videz 60 cm sur 40 cm avant de commencer.
- ⊗ Acheter des boîtes de tailles et de formes différentes : elles ne s'empilent pas et prennent tout le réfrigérateur, choisissez un seul format de 500 ml et un de 250 ml.
- ⊗ Tester les recettes avec du matériel neuf non vérifié : une plaque qui chauffe mal gâche 25 minutes de cuisson, faites le test du four et des plaques avant votre première session.

Checklist

- [ ] J'ai coché oui ou non pour chacun des 5 ustensiles indispensables sur une feuille.
- [ ] J'ai mesuré ma casserole : elle contient au moins 4 litres d'eau sans déborder.
- [ ] J'ai vérifié l'étanchéité d'au moins une boîte de conservation à l'eau.
- [ ] Mon plan de travail libéré mesure au moins 60 cm sur 40 cm, mètre à ruban en main.
- [ ] Mes 3 achats complémentaires totalisent moins de 15 €, prix vérifié en ligne.
- [ ] J'ai réalisé la recette test des légumes rôtis sur 2 plaques à 200 °C pendant 25 minutes.

En résumé

Cinq ustensiles, un plan de travail libéré et trois achats sous 15 € suffisent pour démarrer le rituel sans équipement coûteux. Faites l'inventaire écrit aujourd'hui et réalisez la recette test des légumes rôtis ce week-end pour valider votre matériel.

CHAPITRE 4

Les 4 gestes de base qui remplacent tous les robots

Quatre gestes simples, sans aucun robot, suffisent à cuire, couper et assembler tous vos repas de la semaine.

Ce que vous allez accomplir

- [x] Cuire des légumes à l'eau bouillante salée avec le bon dosage de sel et vérifier la cuisson à la pointe du couteau.
- [x] Cuire riz et pâtes sans balance, uniquement avec le rapport de volumes 1 pour 2.
- [x] Réaliser une protéine polyvalente en 12 minutes à la poêle ou des œufs durs en 9 minutes.
- [x] Couper tous vos légumes en morceaux homogènes de 2 cm pour une cuisson régulière.
- [x] Assembler un plat complet en 3 couches avec les proportions 1/4, 1/4, 1/2 dans l'assiette.
- [x] Répéter ces 4 gestes chaque dimanche sans réfléchir, avec le même résultat à chaque fois.

Étape par étape

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez 1 cuillère à café rase de sel par litre d'eau. Pour 3 litres, comptez 3 cuillères. Goûtez l'eau du bout du doigt une fois tiède: elle doit être franchement salée, comme une eau de mer légère. Si elle est fade, ajoutez une demi-cuillère et regoûtez. C'est fait quand le sel est dissous et que l'eau bout à gros bouillons.

2. Plongez les légumes coupés en morceaux de 2 cm dans l'eau bouillante, jamais avant l'ébullition. Comptez 6 à 8 minutes pour des courgettes ou des haricots verts, 10 à 12 minutes pour des carottes en rondelles. Ne couvrez pas la casserole: vous gardez ainsi la couleur et la texture. Exemple concret: un sachet de 500 g de haricots verts surgelés demande 7 minutes après reprise de l'ébullition.

3. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau plantée au centre d'un morceau. Le couteau doit entrer sans forcer mais le légume doit rester ferme, sans s'écraser. Si le couteau rencontre une résistance, laissez 1 minute de plus et retestez. Sortez immédiatement les légumes avec une écumoire et plongez-les 30 secondes dans un saladier d'eau froide: ils arrêtent de cuire et gardent leur tenue.

4. Cuisez le riz sans balance: versez 1 volume de riz dans la casserole, ajoutez 2 volumes d'eau froide, soit par exemple 1 verre de riz et 2 verres d'eau. Portez à ébullition, baissez au minimum, couvrez et laissez 12 minutes sans jamais soulever le couvercle. Au bout des 12 minutes, coupez le feu et laissez reposer 5 minutes couvert. Le riz est prêt quand toute l'eau est absorbée et que les grains se détachent à la fourchette.

5. Cuisez les pâtes avec le même rapport: 1 volume de pâtes pour 2 volumes d'eau bouillante salée, en suivant le temps indiqué sur le paquet. Remuez les 30 premières secondes pour éviter qu'elles collent, puis laissez sans remuer. Goûtez une pâte 1 minute avant le temps indiqué: elle doit être ferme sous la dent, jamais molle. Égouttez sans rincer et ajoutez 1 filet d'huile d'olive si vous les stockez pour la semaine.

6. Pour le poulet poêlé, sortez les escalopes 10 minutes avant cuisson pour qu'elles ne soient pas glacées au centre. Chauffez la poêle 2 minutes à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile, posez les escalopes sans les superposer et laissez 6 minutes sans y toucher. Retournez-les une seule fois et comptez 6 minutes de l'autre côté. Le poulet est cuit quand le jus qui s'écoule est clair et que le centre est blanc, jamais rosé: coupez la pièce la plus épaisse en deux pour vérifier.

7. Pour les œufs durs, plongez-les délicatement dans l'eau bouillante et comptez exactement 9 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Sortez-les aussitôt et passez-les 2 minutes sous l'eau froide: le jaune reste jaune et la coquille se retire facilement. Un œuf dur se conserve 3 jours au réfrigérateur, écalé dans une boîte fermée. Comptez 2 œufs par repas si vous remplacez la viande.

8. Coupez tous vos légumes en morceaux de 2 cm, soit environ la largeur de deux doigts. Posez la planche, coupez d'abord les extrémités, puis taillez en tranches régulières avant de détailler en cubes. Ne cherchez pas la précision du chef: cherchez la régularité, car deux morceaux de même taille cuisent en même temps. Exemple: 3 courgettes coupées en 2 cm se cuisent en 7 minutes, alors que des morceaux inégaux donnent du mou et du croquant dans la même poêlée.

9. Utilisez le gabarit de la main pour doser les portions sans peser. Une poignée fermée correspond à environ 60 g de féculent cuit, une paume à environ 100 g de protéine, deux poignées ouvertes à environ 150 g de légumes. Pour un plat complet, remplissez votre assiette selon les proportions 1/4 de féculent, 1/4 de protéine, 1/2 de légumes. Ce gabarit vous évite de tout peser chaque dimanche et reste stable d'une semaine à l'autre.

10. Assemblez un plat complet en 3 étapes, toujours dans le même ordre: base, protéine, légumes. Mettez d'abord le féculent (1/4 de l'assiette), ajoutez la protéine (1/4), puis remplissez la moitié restante avec les légumes. Terminez par 1 cuillère à soupe de sauce ou 1 filet d'huile pour lier le tout. Vérifiez visuellement: si les légumes occupent moins de la moitié, ajoutez-en une poignée.

11 Répétez ces 4 gestes dans le même ordre chaque dimanche: eau salée et légumes, riz et pâtes, protéine, découpe et assemblage. Chronométrez votre première session: elle prendra sans doute 40 minutes pour les 4 gestes. À la troisième semaine, vous serez à 25 minutes, parce que vos mains connaissent les dosages. Notez sur une feuille les 4 durées (7 min, 12 min, 12 min, 9 min) et collez-la sur la porte du réfrigérateur: elle remplace tous les robots et toutes les applications.

> **Vous salez l'eau après avoir plongé les légumes: le sel pénètre mal et le goût reste fade, alors salez l'eau avant l'ébullition avec 1 cuillère à café par litre.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous salez l'eau après avoir plongé les légumes: le sel pénètre mal et le goût reste fade, alors salez l'eau avant l'ébullition avec 1 cuillère à café par litre.
- ⊗ Vous soulevez le couvercle du riz pendant les 12 minutes: la vapeur s'échappe et le riz reste dur au centre, alors laissez couvert sans jamais ouvrir.
- ⊗ Vous coupez les légumes en morceaux inégaux: les petits brûlent pendant que les gros restent crus, alors taillez tout en cubes de 2 cm.
- ⊗ Vous retournez le poulet toutes les 2 minutes: la viande perd son jus et sèche, alors retournez-la une seule fois après 6 minutes.
- ⊗ Vous remplissez l'assiette moitié féculent: le repas devient lourd et le coût par portion grimpe, alors gardez 1/4 de féculent et la moitié en légumes.

Checklist

- [ ] J'ai versé 1 cuillère à café rase de sel par litre d'eau et goûté avant de plonger les légumes.
- [ ] J'ai vérifié la cuisson des légumes à la pointe du couteau et plongé les légumes 30 secondes dans l'eau froide.
- [ ] J'ai cuit le riz avec 1 volume de riz pour 2 volumes d'eau, 12 minutes couvert, sans ouvrir.
- [ ] J'ai cuit le poulet 6 minutes par face et vérifié que le centre est blanc.
- [ ] J'ai coupé tous mes légumes en morceaux de 2 cm et vérifié la régularité à l'œil.
- [ ] J'ai assemblé une assiette test avec 1/4 de féculent, 1/4 de protéine et 1/2 de légumes.

En résumé

Quatre gestes, quatre durées et un gabarit de main suffisent à cuire et assembler tous vos repas sans robot ni balance. Chronométrez votre première session de ces 4 gestes ce dimanche et notez les 4 durées sur une feuille collée à la porte du réfrigérateur.

CHAPITRE 5

Construisez votre menu de la semaine en 15 minutes

Un menu hebdomadaire se construit avec une matrice simple de trois colonnes et quinze minutes de concentration, pas avec de l'inspiration.

Ce que vous allez accomplir

- [x] Composer 5 dîners et 5 déjeuners avec une matrice unique : 1 base + 1 protéine + 2 légumes.
- [x] Choisir 3 préparations de base déclinables qui génèrent 5 assiettes différentes sans monotonie.
- [x] Remplir un menu type du lundi au vendredi avec les quantités exactes pour 1 ou 2 personnes.
- [x] Intégrer une soirée restes le vendredi pour finir les portions et limiter le gaspillage.
- [x] Valider votre menu avec deux contrôles : au moins 2 portions de légumes par jour et 1 source de protéine à chaque repas.

Étape par étape

1. Posez une feuille en format paysage et tracez trois colonnes : Base, Protéine, Légumes. En haut de chaque colonne, écrivez les options disponibles dans votre cuisine ou dans votre budget. Comptez 3 minutes maximum. Vous avez terminé quand chaque colonne contient au moins 3 entrées distinctes, par exemple riz, pommes de terre, pâtes en base ; poulet, œufs, lentilles en protéine ; courgettes, carottes, poivrons, tomates en légumes.
2. Choisissez 3 préparations de base déclinables : une céréale cuite en grande quantité (riz ou pâtes), une plaque de légumes rôtis et une protéine polyvalente (poulet poêlé ou œufs durs). Notez-les en haut de votre feuille. Vérifiez que chacune se conserve au moins 3 jours au réfrigérateur. Vous avez terminé quand vos 3 bases sont écrites et que vous savez déjà qu'elles serviront dans au moins 3 repas chacune.

3. Remplissez la ligne du lundi avec la matrice : écrivez la base, la protéine et deux légumes dans les cases correspondantes. Faites la même chose pour mardi, mercredi et jeudi. Comptez 1 minute par jour. Vous avez terminé quand les 4 premières lignes sont remplies sans répéter exactement la même combinaison deux jours de suite.

4. Écrivez la ligne du vendredi avec la mention restes : sélectionnez les portions qui restent des quatre jours précédents et indiquez-les comme repas du vendredi. Si aucune portion ne reste, prévoyez une base simple et une protéine rapide. Vous avez terminé quand la case vendredi contient au moins un aliment déjà cuisiné ou une indication claire de ce qu'il faut finir.

5. Ajoutez une colonne Quantités pour 1 personne : notez 1 poignée de féculents (environ 60 g crus), 1 paume de protéine (environ 100 g) et 2 poignées de légumes (environ 200 g) par repas. Pour 2 personnes, multipliez chaque valeur par 2. Vous avez terminé quand chaque ligne affiche des quantités chiffrées et non des mots vagues comme "un peu".

6. Vérifiez la règle des légumes : comptez les portions de légumes par jour dans votre menu. Il doit y en avoir au moins 2, par exemple des carottes rôties le midi et une salade de tomates le soir. Si un jour n'en a qu'une, ajoutez un légume cru ou cuit en 1 minute. Vous avez terminé quand les 5 jours affichent au moins 2 portions de légumes chacun.

7. Vérifiez la règle des protéines : parcourez chaque repas et cochez la case si une source de protéine est présente (poulet, œufs, lentilles, thon, fromage). Un repas sans protéine doit être corrigé immédiatement en ajoutant 2 œufs durs ou 100 g de lentilles. Vous avez terminé quand les 10 repas (5 déjeuners et 5 dîners) contiennent chacun une protéine identifiée.

8. Variez les assiettes sans changer les bases : répartissez vos 3 bases sur les 5 jours en changeant au moins un élément à chaque repas. Exemple de combinaison pour une personne : lundi riz + poulet + courgettes et poivrons ; mardi riz + œufs + carottes et tomates ; mercredi pâtes + poulet + poivrons et courgettes ; jeudi pommes de terre + lentilles + carottes et tomates ; vendredi restes. Vous avez terminé quand aucune assiette n'est identique à une autre dans la semaine.

9. Notez les sauces pour changer le goût sans effort : prévoyez 2 sauces maximum pour la semaine, par exemple yaourt-citron et huile d'olive-herbes. Écrivez-les dans une case à part. Vous avez terminé quand votre feuille mentionne 2 sauces et que vous savez qu'elles s'ajoutent au moment de servir, pas à la cuisson.

10 Faites un test de cohérence en 2 minutes : lisez le menu du lundi au vendredi à voix haute et vérifiez que chaque ligne contient une base, une protéine, deux légumes et des quantités. Si une case est vide, remplissez-la avec une option déjà présente dans vos trois colonnes. Vous avez terminé quand aucune case ne reste vide et que vous pouvez expliquer chaque repas en une phrase.

11 Recopiez le menu final sur une feuille unique ou dans une note de votre téléphone, avec le titre "Menu semaine". Placez-la visible dans la cuisine ou photographiez-la. Vous avez terminé quand le menu tient sur une page et que vous pouvez le consulter sans rouvrir vos notes intermédiaires. Exemple de résultat pour une personne : lundi déjeuner riz-poulet-courgettes, dîner pâtes-œufs-tomates ; mardi déjeuner riz-œufs-carottes, dîner pommes de terre-lentilles-poireaux ; mercredi déjeuner pâtes-poulet-poivrons, dîner riz-thon-courgettes ; jeudi déjeuner pommes de terre-œufs-carottes, dîner pâtes-lentilles-tomates ; vendredi déjeuner restes, dîner restes.

Vous remplissez le menu sans quantités : le risque est de cuisiner trop ou pas assez et de jeter des aliments ; notez systématiquement les poids ou les poignées par repas.

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous cherchez des recettes nouvelles chaque semaine au lieu de réutiliser vos 3 bases : cela rallonge la planification à plus de 45 minutes et vous décourage ; gardez les mêmes bases et changez seulement les légumes et les sauces.
- ⊗ Vous remplissez le menu sans quantités : le risque est de cuisiner trop ou pas assez et de jeter des aliments ; notez systématiquement les poids ou les poignées par repas.
- ⊗ Vous prévoyez 5 dîners différents sans soirée restes : vous accumulez des portions qui finissent à la poubelle ; réservez le vendredi aux restes dès la première semaine.
- ⊗ Vous validez le menu sans compter les légumes et les protéines : un menu peut sembler équilibré mais manquer de l'un des deux ; faites les deux contrôles des étapes 6 et 7 avant de conclure.
- ⊗ Vous copiez un menu trouvé en ligne sans vérifier votre matériel et votre budget : vous achetez des ingrédients inutiles ; construisez votre menu à partir de vos 3 colonnes et de ce que vous possédez déjà.

Checklist

- [ ] Votre feuille contient trois colonnes remplies avec au moins 3 options chacune.

- [ ] Vos 3 préparations de base sont écrites et se conservent au moins 3 jours.
- [ ] Les 5 jours du menu sont remplis avec une base, une protéine et deux légumes par repas.
- [ ] Chaque ligne affiche des quantités pour 1 ou 2 personnes.
- [ ] Le vendredi est identifié comme soirée restes.
- [ ] Les 5 jours comptent au moins 2 portions de légumes et chaque repas contient une protéine.

En résumé

Un menu de semaine se compose en 15 minutes avec une matrice de trois colonnes et deux contrôles simples. Votre prochain pas : remplissez la feuille aujourd'hui avec vos 3 bases, puis vérifiez les légumes et les protéines avant de passer à la liste de courses.

CHAPITRE 6

La liste de courses qui tient sur un ticket de caisse

Une liste de courses efficace se construit en 5 minutes à partir de votre menu, tient sur un ticket de caisse et vous évite un seul aller-retour au magasin.

Ce que vous allez accomplir

- Transformer votre menu de la semaine en une liste chiffrée, rayon par rayon, en 5 minutes.
- Fixer un plafond de dépenses hebdomadaire et vérifier le total avant de sortir de chez vous.
- Appliquer la règle des 3 (3 fruits, 3 légumes, 3 protéines) pour varier sans dépasser le budget.
- Estimer le coût de votre panier en ligne pour ne plus avoir de mauvaise surprise en caisse.
- Savoir exactement quoi acheter, en quelle quantité, et dans quel ordre parcourir le magasin.
- Repartir avec un ticket de caisse dont le total correspond à ce que vous aviez prévu.

Étape par étape

1. Posez votre menu de la semaine à côté de vous et ouvrez une feuille divisée en quatre colonnes : fruits et légumes, protéines, épicerie, frais. Vous avez déjà composé ce menu à l'étape précédente ; ici, vous ne créez rien, vous traduisez. Comptez 5 minutes chrono pour cette première étape, pas plus.

2. Pour chaque recette du menu, notez les ingrédients et la quantité exacte nécessaire pour vos portions réelles. Exemple de ligne à copier : "poulet - 1 kg - 2 repas". Écrivez la quantité en unité d'achat (kg, litre, boîte, sachet), pas en cuillères. Vous savez que c'est fait quand chaque recette du menu a au moins une ligne dans une des quatre colonnes.

3. Additionnez les quantités d'un même ingrédient avant de les reporter sur la liste finale. Si trois recettes demandent des carottes, vous n'achetez pas trois fois des carottes : vous additionnez et vous achetez un seul lot. Cette étape évite les doublons, qui sont la première cause de dépassement de budget. Vérifiez qu'aucun ingrédient n'apparaît deux fois sur la liste.

4. Regroupez les lignes par rayon dans l'ordre de votre magasin : fruits et légumes, protéines, épicerie, frais. Parcourez mentalement le magasin et numérotez les rayons dans l'ordre où vous les croisez. Vous savez que c'est fait quand la liste se lit de haut en bas sans revenir en arrière, et qu'un seul passage en caisse suffit.

5. Appliquez la règle des 3 : cochez 3 fruits, 3 légumes et 3 protéines différentes sur la liste. Cette règle garantit la variété sans multiplier les achats. Si une catégorie dépasse 3 items, demandez-vous lequel est réellement utilisé dans le menu ; rayez les autres. Vous savez que c'est fait quand chaque catégorie affiche exactement 3 items cochés.

6. Fixez un plafond de dépenses pour la semaine et écrivez-le en haut de la liste, en gros. Pour une personne, un ordre de grandeur courant se situe autour de 35 € par semaine pour l'ensemble des repas, mais vérifiez votre propre budget réel plutôt que de recopier un chiffre. Le plafond sert de garde-fou : dès que le total estimé s'en approche, vous arbitrez avant la caisse, pas après.

7. Estimez le coût de chaque ligne avec le site ou l'application de votre supermarché, puis additionnez. Notez le prix à côté de chaque ingrédient, même approximativement. Vous savez que c'est fait quand vous avez un total estimé en euros, écrit en bas de la liste, et qu'il est inférieur ou égal à votre plafond. Si le total dépasse, remplacez une protéine chère par une protéine économique avant de partir.

8. Exemple concret : une personne seule dont le menu prévoit du poulet pour deux repas note "poulet 1 kg", vérifie le prix en ligne, voit que le total estimé atteint 41 € pour un plafond de 35 €, et remplace le saumon prévu par des œufs. Le total retombe sous le plafond avant même de quitter le canapé.

9. Écrivez la liste finale sur un seul support : une note de téléphone ou un morceau de papier. Une seule page, quatre sections, le plafond en haut, le total estimé en bas. Ne gardez pas trois listes éparpillées : vous en oublierez une. Vous savez que c'est fait quand tout tient sur un écran ou une feuille, lisible en 10 secondes.

10. Avant de partir, relisez la liste en vérifiant chaque ligne contre le menu, une par une. Cochez mentalement : cet ingrédient sert-il à une recette précise de cette semaine ? Si la réponse est non, rayez-le. Cette relecture de 2 minutes élimine les achats d'impulsion et les "au cas où".

11 Au magasin, suivez l'ordre des rayons noté à l'étape 4 et cochez chaque ligne achetée. Ne sortez pas de la liste : si un ingrédient manque, notez un substitut prévu à l'avance plutôt que d'improviser. Vous savez que c'est fait quand toutes les lignes sont cochées et que le ticket final reste sous votre plafond.

> **Vous fixez un budget mais vous ne vérifiez le total qu'en caisse : le dépassement est déjà consommé et vous ne pouvez plus arbitrer. Estimez le total en ligne avant de partir.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous faites la liste de mémoire en arrivant au magasin : vous oubliez la moitié des ingrédients et rachetez ce que vous avez déjà, ce qui double le budget sur certains postes. Écrivez la liste chez vous, à partir du menu, avant de sortir.
- ⊗ Vous achetez les quantités d'une recette sans additionner entre recettes : vous vous retrouvez avec trois bottes de persil dont deux finiront à la poubelle. Additionnez par ingrédient avant de reporter sur la liste finale.
- ⊗ Vous fixez un budget mais vous ne vérifiez le total qu'en caisse : le dépassement est déjà consommé et vous ne pouvez plus arbitrer. Estimez le total en ligne avant de partir.
- ⊗ Vous multipliez les fruits et légumes "pour la variété" sans les rattacher à une recette : ils pourrissent dans le bac et représentent la première source de gaspillage. Appliquez la règle des 3 et rattachez chaque achat à un repas précis.
- ⊗ Vous parcourez le magasin dans le désordre et revenez trois fois au rayon frais : vous perdez du temps et vous ajoutez des produits non prévus à chaque passage. Suivez l'ordre des rayons noté sur la liste.

Checklist

- [ ] Votre liste tient sur une seule page ou un seul écran, divisée en 4 rayons.
- [ ] Chaque ligne porte une quantité en unité d'achat (kg, litre, boîte).
- [ ] Les ingrédients communs à plusieurs recettes sont additionnés, sans doublon.
- [ ] Exactement 3 fruits, 3 légumes et 3 protéines sont cochés.
- [ ] Le plafond de dépenses est écrit en haut et le total estimé en bas.
- [ ] Le total estimé est inférieur ou égal au plafond avant de quitter votre logement.

En résumé

Une bonne liste de courses n'est que la traduction chiffrée de votre menu, avec un plafond écrit et un total vérifié avant de sortir. Votre prochaine action : prenez votre menu de la semaine et remplissez les quatre colonnes en 5 minutes, chrono en main.

CHAPITRE 7

Le plan de bataille des 2 heures : votre dimanche minuté

Deux heures suffisent pour produire dix repas si vous découpez le dimanche en quatre blocs de 30 minutes et si vous lancez les cuissons longues avant de toucher aux crudités.

Ce que vous allez accomplir

- Un déroulé horaire précis, de 0 à 120 minutes, avec ce que vous faites à chaque minute et dans quel ordre.
- Une méthode de mise en place qui vous fait gagner environ 10 minutes en sortant tout avant de commencer.
- Un enchaînement des cuissons qui exploite les temps morts : le four tourne pendant que vous épluchez, la casserole bout pendant que vous coupez.
- Un repère clair pour chaque bloc : ce qui doit être fait, et à quoi vous voyez que le bloc est terminé.
- Un chronométrage de votre première session pour ajuster la suivante avec vos vrais temps, pas des temps théoriques.
- Un dimanche qui se termine à l'heure, cuisine rangée, sans sensation d'avoir passé la journée aux fourneaux.

Étape par étape

1. Bloquez le créneau et préparez la veille. La veille au soir, sortez la liste de courses faite au chapitre 6 et posez-la sur le plan de travail. Le dimanche, démarrez à l'heure fixée, chronomètre en main, et notez l'heure de départ réelle sur un papier. Vous savez que c'est fait quand votre chronomètre tourne et que la liste est visible : sans heure de départ notée, vous ne pourrez pas ajuster la session suivante.

2. Faites la mise en place complète en 10 minutes maximum (bloc 0 à 10). Sortez tous les ingrédients sur le plan de travail, ouvrez les placards, posez les ustensiles à portée de main : grande casserole, poêle, couteau de chef, planche, boîtes. Réglez un minuteur sur 10 minutes et arrêtez-vous quand il sonne, même si tout n'est pas sorti. Exemple concret : pour un menu poulet-riz-légumes, cela donne 1 kg de poulet, 1 kg de riz, 3 légumes, 2 plaques de cuisson, 10 boîtes, un couteau et une planche alignés avant la première seconde de cuisson.

3. Lancez d'abord les cuissons longues (bloc 10 à 30). Allumez le four à 200 °C, enfournez la première plaque de légumes, puis mettez la grande casserole d'eau salée sur le feu (1 cuillère à café de sel par litre). Pendant que l'eau chauffe et que le four monte en température, vous ne cuisinez pas : vous préparez. Vous savez que c'est fait quand le four affiche 200 °C et que l'eau bout à gros bouillons.

4. Enchaînez les féculents et l'épluchage (bloc 0 à 30, en parallèle). Versez le riz dans l'eau bouillante (1 volume de riz pour 2 volumes d'eau, 12 minutes à couvert), puis épluchez et coupez les crudités en morceaux de 2 cm pendant que tout cuit. Minuteur sur 12 minutes pour le riz, un deuxième minuteur sur 25 minutes pour la plaque au four. Vous savez que le bloc est terminé quand le riz est égoutté, les crudités coupées et la première plaque de légumes sortie du four.

5. Traitez les protéines pendant que le four travaille (bloc 30 à 60). Saisissez le poulet à la poêle, 6 minutes par face, sans le surcuire : retirez-le dès qu'il n'est plus rosé à cœur. Enfournez la deuxième plaque de légumes en même temps pour ne pas perdre de temps. Vous savez que c'est fait quand toutes les protéines sont cuites, posées sur une assiette, et que la deuxième plaque est au four avec son minuteur lancé.

6. Profitez des temps morts pour préparer les sauces et les bases froides (bloc 45 à 60). Pendant que la deuxième plaque cuit, mélangez deux sauces dans deux bols : yaourt-citron et huile d'olive-herbes, à parts égales. Sortez les boîtes et alignez-les sur le plan de travail, couvercles à côté. Vous savez que c'est fait quand les deux bols sont prêts et que 10 boîtes vides sont alignées devant vous.

7. Refroidissez avant d'assembler (bloc 60 à 75). Étalez le riz et les légumes sur une plaque ou dans un grand plat pour accélérer le refroidissement, ne les empilez pas dans les boîtes encore chauds. Laissez 15 minutes à température ambiante, pas plus. Vous savez que c'est fait quand vous pouvez toucher le riz sans vous brûler : à ce moment seulement, l'assemblage peut commencer.

8. Assemblez les 10 repas en chaîne (bloc 75 à 90). Suivez toujours le même ordre : base, protéine, légumes, sauce, dans cet ordre, boîte par boîte, sans réfléchir. Respectez les portions : 1 poignée de féculents, 1 paume de protéine, 2 poignées de légumes. Vous savez que c'est fait quand les 10 boîtes sont remplies, alignées, et qu'il ne reste plus rien sur le plan de travail.

9. Étiquetez et rangez (bloc 90 à 105). Sur chaque boîte, collez un morceau de ruban de masquage avec le jour et le contenu, au marqueur : "lundi midi - poulet riz légumes". Placez devant les boîtes des deux premiers jours, au fond celles de la fin de semaine, et congelez ce qui dépasse 4 jours. Vous savez que c'est fait quand chaque boîte porte une étiquette lisible et que le réfrigérateur est refermé.

10. Nettoyez pendant que ça refroidit (bloc 105 à 120). Remplissez l'évier d'eau chaude, lavez la casserole, la poêle, la planche et le couteau, essuyez le plan de travail. Visez 15 minutes maximum, pas plus : le rangement fait partie des deux heures, pas d'un supplément. Vous savez que c'est fait quand l'évier est vide, le plan de travail dégagé et les ustensiles rangés à leur place.

11. Chronométrez et notez les temps réels. Sur une feuille, écrivez les quatre blocs avec l'heure réelle de début et de fin, par exemple : "préparation 14 h 00 - 14 h 12, cuisson 14 h 12 - 15 h 05, assemblage 15 h 05 - 15 h 30, rangement 15 h 30 - 15 h 48". Comparez avec le plan théorique et repérez le bloc qui a débordé. Vous savez que c'est fait quand vous avez quatre écarts chiffrés et une seule correction à appliquer la semaine suivante, par exemple lancer la deuxième plaque 5 minutes plus tôt.

> **Un dimanche qui se termine à l'heure, cuisine rangée, sans sensation d'avoir passé la journée aux fourneaux.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous commencez à cuisiner sans sortir tous les ingrédients : vous perdez 10 à 15 minutes en allers-retours vers le réfrigérateur et vous oubliez un élément, donc faites la mise en place complète avant le premier geste.
- ⊗ Vous lancez les cuissons courtes en premier : les protéines refroidissent pendant que le four monte, alors inversez l'ordre et démarrez par les cuissons longues.
- ⊗ Vous assemblez les boîtes avec des aliments encore chauds : la condensation rend les plats détrempés et accélère le développement des bactéries, donc refroidissez 15 minutes sur une plaque avant de remplir.
- ⊗ Vous improvisez l'ordre des tâches à chaque session : vous ne pouvez rien comparer ni améliorer, alors suivez le même déroulé quatre blocs de 30 minutes et notez vos temps.
- ⊗ Vous laissez le rangement pour le lendemain : la session déborde et la cuisine reste encombrée toute la semaine, donc intégrez le nettoyage dans le dernier bloc de 30 minutes.

Checklist

- [ ] J'ai noté l'heure de départ réelle de ma session sur un papier.
- [ ] J'ai réglé un minuteur sur 10 minutes pour la mise en place et je me suis arrêté quand il a sonné.
- [ ] J'ai allumé le four à 200 °C et mis l'eau à bouillir avant de couper quoi que ce soit.
- [ ] J'ai posé un minuteur sur 12 minutes pour le riz et un sur 25 minutes pour la plaque au four.
- [ ] J'ai laissé refroidir 15 minutes sur une plaque avant de remplir les boîtes.
- [ ] J'ai écrit les quatre temps réels (début et fin de chaque bloc) sur ma feuille de suivi.

En résumé

Quatre blocs de 30 minutes, les cuissons longues lancées en premier, une mise en place de 10 minutes et un chronométrage systématique : c'est tout ce qui sépare un dimanche de deux heures d'un dimanche perdu. La semaine prochaine, faites votre première session minutée et notez uniquement le bloc qui a dépassé son temps, pour le corriger la fois suivante.

CHAPITRE 8

Réussissez vos 3 bases : riz, légumes rôtis et protéines polyvalentes

Trois bases cuites correctement le dimanche suffisent à composer dix repas variés : un riz non collant, des légumes rôtis colorés et une protéine juteuse.

Ce que vous allez accomplir

- Cuire une grande quantité de riz avec le bon ratio eau/riz et le bon temps, sans balance ni robot.
- Rôtir deux plaques de légumes variés en même temps, à la bonne température, sans les noyer dans l'huile.
- Préparer 1 kg de poulet en deux façons pour varier les textures toute la semaine.
- Contrôler la cuisson des protéines avec un repère fiable pour éviter le dessèchement.
- Goûter et ajuster l'assaisonnement avant de stocker, pour que chaque boîte ait du goût.
- Savoir reconnaître une base réussie en la regardant et en la touchant, sans recette sous les yeux.

Étape par étape

1. Mesurez le riz avec un verre ou un bol, pas avec une balance. Versez 1 volume de riz dans un récipient, puis 2 volumes d'eau froide dans une casserole : si vous mettez 2 verres de riz, vous mettez 4 verres d'eau. Portez à ébullition à feu vif, puis couvrez et baissez au minimum pendant 12 minutes. Le riz est cuit quand toute l'eau est absorbée et que les grains se détachent avec une fourchette : si l'eau reste au fond, laissez 2 minutes de plus à couvert.

2. Salez l'eau du riz avec 1 pincée de sel par verre de riz, pas plus, car vous assaisonnerez après. Égouttez si nécessaire, puis étalez le riz sur une plaque ou dans un grand plat pour qu'il refroidisse en 15 à 20 minutes. Étalez-le sur une épaisseur de 2 cm maximum : un riz laissé en tas dans la casserole devient collant et humide. Une fois tiède, il se conserve mieux et se réchauffe sans coller.

3. Préchauffez le four à 200 °C, chaleur tournante si vous l'avez, pendant 10 minutes. Pendant ce temps, lavez et coupez 3 légumes différents, par exemple 2 courgettes, 4 carottes et 2 poivrons. Coupez tout en morceaux de 2 cm environ, de taille homogène : c'est ce qui garantit une cuisson uniforme, sans technique particulière.

4. Répartissez les légumes sur 2 plaques recouvertes de papier cuisson, sans les superposer. Versez 1 cuillère à soupe d'huile par plaque, salez, poivrez et mélangez avec les mains ou une spatule. Enfournez 25 minutes : au bout de 12 à 13 minutes, sortez les plaques et retournez les morceaux avec une spatule. Les légumes sont prêts quand ils sont dorés sur les bords et tendres sous la pointe d'un couteau, sans être mous ni noirs.

5. Séparez les légumes qui cuisent plus vite : les courgettes rendent de l'eau et dorent plus vite que les carottes. Placez les carottes en morceaux plus petits (1,5 cm) et les courgettes en morceaux plus gros (2,5 cm) sur la même plaque. Vérifiez à 20 minutes : si une plaque est déjà dorée, sortez-la et laissez l'autre finir. Vous obtenez ainsi des légumes rôtis fermes, pas une purée.

6. Préparez le poulet en deux façons avec 1 kg au total. Gardez 500 g de filets ou d'escalopes pour la poêle et 500 g de cuisses ou de hauts de cuisse pour le four. Séparez les deux préparations dès le départ, sur deux plans de travail ou deux assiettes : vous éviterez de mélanger les cuissons et les temps.

7. Pour les escalopes, chauffez une poêle à feu moyen-vif avec 1 cuillère à café d'huile pendant 1 minute. Posez les escalopes sans les superposer et laissez 6 minutes sans y toucher, puis retournez et comptez 6 minutes de l'autre côté. Retirez du feu dès que le cœur est cuit : la chair doit être blanche à cœur et le jus qui sort doit être clair, jamais rosé. Un thermomètre planté au centre doit afficher 74 °C.

8. Pour les cuisses, posez-les sur une plaque, côté peau vers le haut, salez et enfournez à 200 °C pendant 35 à 40 minutes. Vérifiez à 35 minutes avec le thermomètre : 74 °C au cœur, près de l'os, et la peau doit être dorée. Si vous n'avez pas de thermomètre, piquez la partie la plus épaisse : le jus doit sortir clair, sans trace rosée. Laissez reposer 5 minutes hors du four avant de couper, la chair reste plus juteuse.

9. Goûtez chaque base avant de la stocker, à température tiède, avec une petite cuillère. Ajustez : 1 pincée de sel, 1 tour de moulin à poivre, 1 cuillère à café de jus de citron ou d'herbes séchées (thym, origan). Goûtez de nouveau : si le goût est plat, ajoutez du sel par petites pincées, jamais une grande cuillère d'un coup. Une base bien assaisonnée tiède le sera encore après réchauffage.

10. Laissez tout refroidir à température ambiante 20 à 30 minutes maximum, puis rangez séparément riz, légumes et poulet dans des boîtes. Exemple concret : un actif rentré à 19 h 30 ouvre une boîte de riz, une de légumes rôtis et une de poulet, assemble en 3 minutes et réchauffe au micro-ondes 2 minutes à puissance moyenne. Étiquetez chaque boîte avec le contenu et le jour de cuisson au ruban de masquage et au marqueur.

11 Vérifiez le résultat avant de ranger : le riz se détache grain par grain, les légumes sont dorés et fermes, le poulet se coupe sans effort et reste humide. Si un élément est sec, notez le temps utilisé et réduisez-le de 2 à 3 minutes la prochaine fois. Ces trois bases se conservent au réfrigérateur selon la règle des 4 jours vue au chapitre 10, et se congèlent en portions si besoin.

> **Vous laissez le poulet cuire plus longtemps "pour être sûr" : la chair sèche, perd son jus et devient difficile à réchauffer.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous mettez trop d'eau dans le riz en pensant qu'il sera plus tendre : le riz devient collant, absorbe l'excès d'eau et se transforme en bouillie au réchauffage. Mesurez 1 volume de riz pour 2 volumes d'eau, pas plus.
- ⊗ Vous entassez les légumes sur une seule plaque : ils cuisent à la vapeur, rendent de l'eau et ne dorent jamais. Utilisez 2 plaques et laissez un espace entre les morceaux.
- ⊗ Vous laissez le poulet cuire plus longtemps "pour être sûr" : la chair sèche, perd son jus et devient difficile à réchauffer. Retirez du feu dès 74 °C au cœur ou dès que le jus est clair.
- ⊗ Vous salez uniquement à la fin, une fois tout rangé : le sel ne pénètre plus et le plat reste fade toute la semaine. Goûtez et assaisonnez chaque base tiède, avant de stocker.
- ⊗ Vous couvrez les plats encore chauds et vous les mettez directement au réfrigérateur : la condensation rend les légumes mous et accélère le développement des bactéries. Laissez refroidir 20 à 30 minutes à découvert avant de fermer les boîtes.

Checklist

- [ ] J'ai mesuré mon riz avec un verre ou un bol et respecté le ratio 1 volume de riz pour 2 volumes d'eau.
- [ ] J'ai cuit mon riz 12 minutes à couvert, puis vérifié qu'il se détache grain par grain à la fourchette.
- [ ] J'ai coupé mes légumes en morceaux de 2 cm et utilisé 2 plaques, sans superposition.
- [ ] J'ai enfourné mes légumes 25 minutes à 200 °C en les retournant à mi-cuisson.
- [ ] J'ai cuit mes escalopes 6 minutes par face et vérifié 74 °C au cœur, ou un jus clair.

- [ ] J'ai goûté et ajusté sel, poivre, herbes ou citron avant de ranger chaque base dans une boîte étiquetée.

En résumé

Trois bases réussies – riz, légumes rôtis, poulet en deux façons – vous donnent la matière première de dix repas, avec des temps de cuisson précis et un assaisonnement vérifié. Notez sur une feuille vos temps réels pour le riz, les légumes et le poulet, et gardez cette feuille sur le réfrigérateur pour votre prochaine session.

CHAPITRE 9

Assemblez 10 repas en 30 minutes sans y penser

Vous remplissez chaque boîte dans le même ordre - base, protéine, légumes, sauce - et vous produisez 10 repas complets en 30 minutes, sans réfléchir.

Ce que vous allez accomplir

- Assembler 10 boîtes identiques en structure mais variées en goût, en suivant toujours la même séquence de remplissage.
- Maîtriser les portions sans balance : 1 poignée de féculents, 1 paume de protéine, 2 poignées de légumes.
- Préparer 3 sauces froides en 5 minutes pour que les repas ne se ressemblent pas.
- Étiqueter chaque boîte avec le jour et le contenu, en 30 secondes par boîte.
- Constituer 2 boîtes de secours pour le travail, prêtes à partir.
- Terminer l'assemblage en 30 minutes montre en main, cuisine rangée comprise.

Étape par étape

1. Sortez tout sur le plan de travail avant de commencer : les 10 boîtes vides alignées, les bases cuites (riz, pâtes ou semoule), les protéines refroidies, les légumes rôtis ou crus, et les sauces. Comptez 3 minutes. C'est fait quand les 10 boîtes sont ouvertes, alignées et que tous les récipients de preparation sont à portée de main, sans avoir à ouvrir un placard.
2. Remplissez d'abord toutes les bases, boîte par boîte, avant de passer à la protéine. Utilisez une louche ou une cuillère de service : 1 poignée de féculents cuits correspond à environ 120 à 150 g, soit 2 cuillères à soupe bombées de riz cuit. C'est fait quand les 10 boîtes ont leur couche de base au fond et qu'il ne reste plus de féculents dans le plat.
3. Ajoutez la protéine dans les 10 boîtes, en une seule passe. Une paume de protéine équivaut à environ 100 à 120 g de poulet cuit, 2 œufs durs ou 3 cuillères à soupe de légumineuses. Répartissez d'abord la moitié dans les boîtes, puis la seconde moitié : vous éviterez de surcharger les premières et de vider les dernières. C'est fait quand chaque boîte contient une portion visuellement égale.

4. Remplissez les légumes en dernier, 2 poignées par boîte, soit environ 150 à 200 g. Alternez légumes rôtis et crudités d'une boîte à l'autre pour varier les textures sur la semaine. C'est fait quand les boîtes sont remplies aux trois quarts, jamais jusqu'au bord : vous laisserez la place à la sauce et au couvercle.

5. Préparez les 3 sauces froides pendant que les boîtes attendent, en 5 minutes. Sauce 1 : 4 cuillères à soupe de yaourt nature, le jus d'un demi-citron, une pincée de sel. Sauce 2 : 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café d'herbes séchées, poivre. Sauce 3 : 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 4 cuillères à soupe d'huile, sel. Mélangez chaque sauce dans un petit pot à couvercle : c'est fait quand les 3 pots sont fermés et posés devant les boîtes.

6. Versez une sauce différente sur chaque groupe de boîtes : 4 boîtes yaourt-citron, 3 boîtes huile-herbes, 3 boîtes moutarde. Versez 1 à 2 cuillères à soupe par boîte, sur les légumes et la protéine, jamais sur la base seule qui détremperait. C'est fait quand les 3 pots sont vides et que chaque boîte a reçu sa sauce.

7. Étiquetez chaque boîte au ruban de masquage et au marqueur : jour, contenu, sauce. Écrivez par exemple "lundi - riz poulet courgettes - yaourt" sur une bande de 8 cm collée sur le couvercle. Numérotez de 1 à 10 dans l'ordre de consommation pour ne pas hésiter le matin. C'est fait quand les 10 couvercles portent une étiquette lisible et que vous pouvez lire le jour sans ouvrir la boîte.

8. Fermez les boîtes et rangez-les dans l'ordre des jours : les 4 premières devant, les suivantes derrière. Conservez celles des jours 1 à 4 au réfrigérateur et congelez ou décalez les autres selon la règle de conservation vue au chapitre 10. C'est fait quand le réfrigérateur contient les boîtes du lundi au jeudi alignées et que les autres sont identifiées.

9. Préparez les 2 boîtes de secours pour le travail : une base, une protéine, des légumes, sans sauce pour qu'elles se conservent plus longtemps. Ajoutez un sachet de sauce à part ou un citron coupé. C'est fait quand 2 boîtes sont posées à côté de votre sac ou de votre bureau, prêtes à être emportées le lendemain.

10. Chronométrez l'ensemble : notez l'heure de début et l'heure de fin sur un papier. La première fois, comptez 40 à 45 minutes ; l'objectif de 30 minutes s'atteint dès la deuxième ou troisième session, quand les gestes s'enchaînent. Exemple concret : une personne seule qui assemble 10 boîtes un dimanche note 38 minutes la première fois et 29 minutes la fois suivante, uniquement parce qu'elle a rempli toutes les bases avant les protéines.

11. Rangez et lavez en 5 minutes : les récipients vides à l'évier, le plan de travail essuyé, les boîtes au réfrigérateur. C'est fait quand le plan de travail est vide et que la cuisine est utilisable immédiatement, sans vaisselle qui traîne jusqu'au lendemain.

Remplir les boîtes jusqu'au bord : le couvercle ne ferme plus et le contenu déborde dans le sac ; laissez un bon centimètre libre sous le couvercle.

Erreurs fréquentes

- ⊗ Remplir boîte par boîte de A à Z : vous passez d'un ingrédient à l'autre dix fois et perdez 15 minutes en allers-retours ; remplissez toutes les bases, puis toutes les protéines, puis tous les légumes.
- ⊗ Mettre la sauce sur la base avant les autres ingrédients : le riz ou les pâtes absorbent tout et deviennent pâteux ; versez la sauce en dernier, sur les légumes et la protéine.
- ⊗ Remplir les boîtes jusqu'au bord : le couvercle ne ferme plus et le contenu déborde dans le sac ; laissez un bon centimètre libre sous le couvercle.
- ⊗ Étiqueter après avoir tout rangé : vous ne savez plus quel jour correspond à quelle boîte et vous en jetez une par oubli ; étiquetez au moment du remplissage, couvercle par couvercle.
- ⊗ Sauter les boîtes de secours : le jour où vous n'avez rien préparé, vous achetez à emporter et le budget saute ; préparez-les systématiquement, même si vous pensez ne pas en avoir besoin.

Checklist

- [ ] Les 10 boîtes sont remplies selon l'ordre base, protéine, légumes, sauce.
- [ ] Chaque boîte contient environ 1 poignée de féculents, 1 paume de protéine et 2 poignées de légumes.
- [ ] Les 3 sauces sont préparées et réparties sur les boîtes.
- [ ] Chaque couvercle porte une étiquette avec le jour et le contenu.
- [ ] Les 2 boîtes de secours sont prêtes et identifiées pour le travail.
- [ ] L'assemblage complet a pris 30 minutes ou moins, cuisine rangée comprise.

En résumé

L'assemblage ne demande aucune compétence : c'est une chaîne répétée dix fois dans le même ordre, avec des portions mesurées à la main. Chronométrez votre prochaine session et notez le temps obtenu pour constater la baisse dès la deuxième fois.

CHAPITRE 10

Conservez vos plats une semaine sans risque

La conservation décide si vos deux heures du dimanche vous nourrissent toute la semaine ou finissent à la poubelle le mercredi.

Ce que vous allez accomplir

- [x] Vous saurez refroidir vos plats en moins de 90 minutes au lieu de les laisser traîner toute la soirée sur le plan de travail.
- [x] Vous appliquerez la règle des 4 jours pour chaque boîte, avec une date écrite au marqueur.
- [x] Vous vérifierez la température réelle de votre réfrigérateur avec un thermomètre à 3 € et vous corrigerez l'écart.
- [x] Vous congèlerez les portions excédentaires avec une étiquette datée et un délai de consommation clair.
- [x] Vous identifierez les 5 erreurs qui gâchent le plus de plats et vous les supprimerez de votre routine.

Étape par étape

1. Sortez un thermomètre de réfrigérateur (modèle à sonde, entre 3 € et 8 €) et placez-le au centre de l'étagère du milieu, pas contre la paroi. Laissez-le 4 heures sans ouvrir la porte, puis lisez. Votre cible est entre 0 °C et 4 °C. Si vous lisez 6 °C ou plus, tournez la molette d'un cran vers le froid et revérifiez le lendemain. Opération terminée quand deux relevés consécutifs affichent une valeur dans la fourchette.
2. Préparez votre poste de refroidissement avant de cuisiner: une plaque ou un grand plat peu profond, et un saladier d'eau froide avec glaçons si votre évier le permet. Comptez 2 minutes de mise en place. Sans cette zone prête, vous poserez les casseroles brûlantes sur le plan de travail et vous oublierez qu'elles refroidissent.
3. Dès qu'une préparation est cuite, étalez-la en couche fine, maximum 3 cm d'épaisseur, sur la plaque ou dans le plat. Une masse compacte de 10 cm met plusieurs heures à descendre en température, une couche de 3 cm descend en 30 à 45 minutes. Vous reconnaissez que c'est prêt quand le dessous du plat est tiède, plus chaud.

4. Pour les plats liquides (soupes, ragoûts, riz cuit en grande quantité), utilisez le bain d'eau froide: posez la casserole fermée dans le saladier, eau jusqu'aux deux tiers de la hauteur, et changez l'eau dès qu'elle devient tiède. Comptez 20 à 30 minutes pour passer de 90 °C à moins de 20 °C. Remuez une fois à mi-parcours pour homogénéiser.

5. Chronométrez la sortie du feu. Notez l'heure sur un papier ou dans votre téléphone. La règle est simple: aucun plat ne reste plus de 2 heures entre 4 °C et 63 °C, la zone où les bactéries se multiplient le plus vite. Si vous avez dépassé les 2 heures, ne cherchez pas à sauver le plat: jetez-le.

6. Transvasez dans des boîtes hermétiques en verre ou en plastique alimentaire propre, jamais dans la casserole de cuisson. Remplissez aux trois quarts maximum, pas jusqu'au bord: le plat doit pouvoir se réchauffer sans déborder. Fermez, vérifiez que le joint est propre et sec. Une boîte mal fermée laisse entrer l'air et sèche le plat en 24 heures.

7. Étiquetez immédiatement, boîte par boîte, avec du ruban de masquage et un marqueur: jour de cuisson, contenu, et jour limite de consommation. Exemple de format à copier: "Lun 12 - poulet riz courgettes - à finir jeu 15". Le calcul est mécanique: jour de cuisson plus 4 jours. Un plat cuit dimanche se consomme jusqu'au jeudi inclus.

8. Placez les boîtes du jour le plus proche devant, les plus récentes derrière. Comptez 1 minute pour ranger dans cet ordre. Vous savez que c'est fait quand la boîte du lundi est la première que votre main attrape en ouvrant la porte.

9. Le dimanche soir, triez ce qui ne sera pas mangé dans les 4 jours et congelez ces portions. Utilisez des boîtes ou des sachets prévus pour la congélation, chassez l'air des sachets, étiquetez avec la date de congélation. Exemple concret: sur 10 portions, vous en gardez 6 au frais pour lundi à jeudi et vous congelez 4 portions pour la semaine suivante. Consommez-les dans le mois qui suit.

10. Ne recongelez jamais un plat décongelé, même partiellement. Décongelez au réfrigérateur la veille, jamais à température ambiante sur le plan de travail. Si vous avez décongelé au micro-ondes, consommez le plat tout de suite et ne le remettez pas au froid pour le lendemain.

11. Faites un contrôle de 2 minutes chaque mercredi soir: ouvrez chaque boîte prévue pour jeudi et vendredi, sentez, regardez. Une boîte dont le couvercle est bombé, qui présente des traces liquides anormales ou une odeur différente de celle du dimanche se jette sans discussion. Votre repère de réussite: zéro boîte jetée en fin de semaine pendant 3 semaines d'affilée.

> **Aucun plat n'est resté plus de 2 heures à température ambiante après cuisson.**

Erreurs fréquentes

- Vous laissez refroidir les plats sur le plan de travail toute la soirée en pensant que c'est plus sûr: au-delà de 2 heures en zone tiède, les bactéries se multiplient et le plat devient risqué, alors étalez-le en couche fine et mettez-le au froid dès qu'il est tiède.
- Vous rangez les casseroles entières au réfrigérateur: la masse chaude fait monter la température de tout l'appareil et met vos autres aliments en danger, alors transvasez en boîtes peu profondes avant de ranger.
- Vous gardez un plat 6 ou 7 jours parce qu'il "sent encore bon": la règle des 4 jours après cuisson n'est pas une préférence de goût mais une limite de sécurité, alors datez chaque boîte et jetez au-delà du jour inscrit.
- Vous congelez sans étiqueter et vous retrouvez en janvier des boîtes mystère: sans date, vous ne savez plus si le plat a un mois ou quatre, alors écrivez la date de congélation et le contenu sur chaque boîte avant de la fermer.
- Vous recongelez un plat décongelé pour "ne pas gaspiller": chaque cycle de congélation-décongélation dégrade le plat et augmente le risque, alors décongelez uniquement la quantité que vous mangez dans les 24 heures.

Checklist

- [ ] J'ai relevé la température de mon réfrigérateur avec un thermomètre et elle est entre 0 °C et 4 °C.
- [ ] Chaque boîte de la semaine porte une étiquette avec le jour de cuisson et le jour limite (cuisson plus 4 jours).
- [ ] Aucun plat n'est resté plus de 2 heures à température ambiante après cuisson.
- [ ] Les portions non consommées dans les 4 jours sont congelées, étiquetées avec la date, et prévues pour être mangées dans le mois.
- [ ] Je n'ai recongelé aucun plat décongelé cette semaine.
- [ ] J'ai prévu un contrôle de 2 minutes le mercredi soir pour vérifier les boîtes de jeudi et vendredi.

En résumé

La conservation tient à trois gestes: refroidir vite, dater chaque boîte, congeler ce qui dépasse 4 jours. Ce soir, posez un thermomètre dans votre réfrigérateur et notez le relevé demain matin: c'est le point de départ de tout le reste.

CHAPITRE 11

Réchauffez vos plats pour qu'ils retrouvent leur goût

Un plat préparé le dimanche perd jusqu'à la moitié de son intérêt gustatif s'il est mal réchauffé : voici la méthode exacte pour retrouver des textures et des saveurs correctes en 2 à 4 minutes.

Ce que vous allez accomplir

- Réchauffer chaque type de plat (riz, pâtes, légumes rôtis, protéines) avec le geste et le paramètre adaptés, sans dessèchement ni texture caoutchouteuse.
- Utiliser l'eau, l'huile et le couvercle au bon moment et dans la bonne quantité pour restaurer l'humidité perdue au réfrigérateur.
- Choisir entre micro-ondes, poêle et four selon ce que vous voulez préserver : moelleux ou croustillant.
- Régler votre micro-ondes sur une puissance moyenne (environ 600 W) et remuer à mi-cuisson pour une température homogène.
- Vérifier que le plat est chaud à cœur (au moins 70 °C) avant de manger, sans thermomètre de cuisine.
- Transformer un reste fade en repas correct en moins de 5 minutes, sans ajouter d'ingrédient supplémentaire.

Étape par étape

1. Sortez la boîte du réfrigérateur 10 minutes avant de réchauffer. Pendant ce temps, préparez votre plan de travail et sortez le couvercle adapté à la boîte. Le plat démarre ainsi à température ambiante partielle, ce qui réduit l'écart thermique et évite que l'extérieur brûle pendant que le centre reste froid. Repère : la paroi de la boîte n'est plus glacée au toucher.

2. Ouvrez la boîte et ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau (environ 15 ml) répartie sur la surface, pas au fond. Cette eau se transforme en vapeur sous le couvercle et réhydrate le plat. Pour un plat de 400 à 500 g, 1 cuillère suffit ; pour une portion de 250 à 300 g, utilisez une demi-cuillère. Repère : vous voyez de fines gouttelettes sur le couvercle après 1 minute de chauffe.

3. Couvrez avec un couvercle adapté, sans fermer hermétiquement : laissez un petit espace ou posez le couvercle sans clipser. Un couvercle totalement fermé emprisonne la pression et peut projeter de la sauce. Repère : le couvercle est en place mais vous pouvez le soulever sans forcer.

4. Réglez le micro-ondes sur puissance moyenne, environ 600 W, et non sur la puissance maximale. À 600 W, la chaleur pénètre progressivement et le plat monte en température de façon homogène. Comptez 2 minutes pour 300 g, 3 minutes pour 500 g. Repère : après la première moitié du temps, le plat est tiède en surface, pas brûlant.

5. Arrêtez le micro-ondes à mi-cuisson et remuez le plat avec une cuillère propre, en ramenant le centre vers les bords. Cette étape unique est celle qui change le plus le résultat : elle égalise les zones froides. Repère : vous sentez que la masse entière est à la même tiédeur, sans bloc froid au centre.

6. Pour le riz et les pâtes, ajoutez un filet d'huile d'olive (environ 1 cuillère à café) ou une cuillère à soupe d'eau avant de lancer la chauffe. L'huile sépare les grains et évite les blocs compacts ; l'eau redonne du moelleux aux pâtes. Mélangez à la fourchette juste après. Repère : les grains ou les pâtes se détachent sans résistance, sans former une masse.

7. Pour les légumes rôtis et les protéines panées, abandonnez le micro-ondes et utilisez la poêle ou le four. À la poêle, feu moyen, 3 à 4 minutes sans couvercle en remuant une fois ; au four, 8 à 10 minutes à 180 °C sur une plaque. Ces plats perdent leur croustillant dans la vapeur du micro-ondes. Repère : la surface est sèche et légèrement dorée, pas molle.

8. Pour les protéines épaisses (escalope de poulet, cuisse), coupez le morceau en deux dans l'épaisseur avant de réchauffer au micro-ondes. Une escalope de 2 cm d'épaisseur chauffe en 90 secondes une fois coupée, contre 3 minutes entière avec un risque de centre froid. Repère : la coupe montre une chair uniformément chaude, sans zone rosée ou froide au toucher.

9. Vérifiez la température à cœur avant de consommer : le plat doit être très chaud, au moins 70 °C. Sans thermomètre, plantez la pointe d'un couteau au centre pendant 5 secondes puis touchez la lame : elle doit être chaude, presque désagréable. Si un doute persiste, relancez 30 secondes à 600 W et remuez à nouveau.

10. Exemple concret : une jeune active rentre à 19 h 45 avec une boîte de riz, poulet et courgettes rôties préparée le dimanche ; elle ajoute une cuillère d'eau sur le riz, réchauffe 90 secondes à 600 W, remue, relance 60 secondes, et passe les courgettes 3 minutes à la poêle pour garder le croustillant.

11 Nettoyez et rangez immédiatement : retirez le couvercle, passez la boîte sous l'eau chaude dans les 10 minutes, et notez sur votre tableau ou votre téléphone le plat consommé. Cette routine de 1 minute évite l'accumulation de boîtes sales et vous indique ce qu'il reste pour les jours suivants.

> **Vous réchauffez à puissance maximale en pensant gagner du temps : l'extérieur brûle et le centre reste froid, ce qui donne un plat sec et inégal - utilisez 600 W et remuez à mi-cuisson.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous réchauffez à puissance maximale en pensant gagner du temps : l'extérieur brûle et le centre reste froid, ce qui donne un plat sec et inégal - utilisez 600 W et remuez à mi-cuisson.
- ⊗ Vous laissez le couvercle totalement fermé ou vous chauffez sans couvercle : dans un cas la vapeur s'accumule et projette la sauce, dans l'autre le plat sèche - couvrez sans clipser et ajoutez 1 cuillère d'eau.
- ⊗ Vous passez les légumes rôtis et les plats panés au micro-ondes : ils deviennent mous et perdent tout leur intérêt - utilisez la poêle 3 à 4 minutes ou le four 8 à 10 minutes à 180 °C.
- ⊗ Vous réchauffez le riz ou les pâtes sans eau ni huile : les grains se collent en bloc et le plat devient sec - ajoutez 1 cuillère à café d'huile ou 1 cuillère à soupe d'eau avant la chauffe.
- ⊗ Vous jugez la chaleur au toucher de la boîte sans vérifier le centre : un plat peut être brûlant sur les bords et froid au milieu - testez la pointe du couteau au centre et visez au moins 70 °C.

Checklist

- [ ] J'ai sorti la boîte du réfrigérateur 10 minutes avant de réchauffer.
- [ ] J'ai ajouté 1 cuillère à soupe d'eau (ou une demi-cuillère pour une petite portion) avant la chauffe.
- [ ] J'ai couvert la boîte sans clipser le couvercle.
- [ ] J'ai réglé le micro-ondes sur environ 600 W et remué à mi-cuisson.
- [ ] J'ai réchauffé les légumes rôtis ou les plats panés à la poêle ou au four, pas au micro-ondes.
- [ ] J'ai vérifié que le centre du plat est très chaud (au moins 70 °C) avant de manger.

En résumé

Le bon réchauffage tient à trois gestes : un peu d'eau, un couvercle non fermé et une puissance moyenne avec un remuage à mi-cuisson. Ce soir, prenez votre prochaine boîte, appliquez ces trois gestes et notez le temps exact qui vous convient pour chaque type de plat.

CHAPITRE 12

Adaptez les portions : seul ou en couple, sans surplus

Calculer vos portions dès le dimanche évite deux gaspillages : celui des aliments jetés et celui de votre budget, en cuisinant exactement ce que vous allez manger.

Ce que vous allez accomplir

- Vous saurez calculer le nombre exact de portions à produire selon que vous cuisinez pour une ou deux personnes.
- Vous choisirez des boîtes de contenance adaptée (500 ml pour un plat principal, 250 ml pour un accompagnement) au lieu de tout entasser dans des grands récipients.
- Vous saurez diviser ou multiplier une recette sans erreur grâce à une table de conversion simple.
- Vous préparerez des portions mini pour les jours de petite faim ou les collations.
- Vous supprimerez les surplus en cuisinant le nombre juste de portions et en congelant le reste éventuel.

Étape par étape

1. Comptez vos portions cibles avant tout achat. Pour une personne : 5 dîners + 5 déjeuners = 10 portions principales. Pour deux personnes : 20 portions principales. Écrivez ce nombre en haut de votre liste de courses. Vérification : le total correspond exactement au nombre de boîtes que vous voulez remplir dimanche soir.
2. Distinguez portion principale et accompagnement. Une portion principale remplit une boîte de 500 ml (environ 350 à 400 g de plat assemblé). Un accompagnement seul (riz, légumes seuls) remplit une boîte de 250 ml. Exemple : pour 10 portions principales, prévoyez 10 boîtes de 500 ml, pas 5 grandes boîtes de 1 litre.

3. Mesurez une portion étalon une seule fois. Servez-vous une portion dans une boîte de 500 ml, pesez-la, notez le poids. Cette référence vous servira ensuite à remplir les autres boîtes sans peser : vous remplissez au même niveau visuel. Poinçon de réussite : toutes vos boîtes affleurent le même repère.

4. Utilisez la table de conversion pour ajuster les recettes. Base : 1 portion = 80 g de féculent cru (riz, pâtes), 120 à 150 g de protéine crue, 150 à 200 g de légumes. Pour 2 portions, multipliez par 2 : 160 g de riz cru, 250 g de protéine. Pour 4 portions, multipliez par 4. Notez ces trois lignes sur un papier collé à l'intérieur d'un placard.

5. Divisez une recette prévue pour 4 quand vous cuisinez pour 1. Prenez les quantités de la recette et divisez chaque ingrédient par 4, ou par 2 si vous voulez 2 portions et congeler l'autre. Exemple concret : une recette de poulet rôti pour 4 personnes (1,2 kg de poulet) devient 300 g de poulet pour une personne sur la semaine, ou 600 g si vous gardez une portion au congélateur.

6. Multipliez sans vous tromper en travaillant par lots. Si vous cuisinez pour 2 personnes et voulez 20 portions, vous multipliez la recette de base par 5 (4 portions x 5 = 20). Faites ce calcul avant de sortir les ingrédients, pas pendant la cuisson. Vérification : le total des ingrédients multipliés tient dans vos casseroles et plaques disponibles.

7. Prévoyez 2 à 3 portions mini par semaine. Une portion mini = 250 ml, soit environ la moitié d'un plat principal. Elle sert les jours de petite faim ou de collation salée (soupe, légumes rôtis, riz). Exemple de personne : un actif de 28 ans qui rentre à 19 h 30 et n'a pas faim après une grosse journée se sert une portion mini plutôt que d'ouvrir un paquet de biscuits.

8. Remplissez les boîtes selon le jour, pas selon le hasard. Dimanche soir, répartissez vos portions : 5 boîtes de 500 ml pour les dîners, 5 pour les déjeuners, plus les portions mini. Étiquetez chaque boîte avec le jour prévu (lundi midi, lundi soir, etc.). Poinçon de réussite : chaque boîte a un jour inscrit et aucune boîte ne reste sans affectation.

9. Congelez immédiatement tout surplus imprévu. Si vous vous retrouvez avec 2 portions de plus que prévu, ne les laissez pas au réfrigérateur en espérant les manger : mettez-les au congélateur dans une boîte étiquetée avec la date. Vérification : le nombre de boîtes au réfrigérateur correspond exactement au nombre de repas prévus avant le prochain dimanche.

10 Ajustez la semaine suivante avec un seul chiffre. Notez chaque soir combien de portions vous avez réellement mangées et combien vous avez jetées. Si vous jetez régulièrement 2 portions par semaine, réduisez votre production de 2 portions la semaine suivante. Exemple : passer de 10 à 8 portions principales pour une personne.

11 Tenez un tableau de portions d'une ligne. Sur une feuille, écrivez : nombre de portions produites, nombre mangées, nombre congelées, nombre jetées. Remplissez-le chaque dimanche en 2 minutes. Après 3 semaines, vous connaissez votre chiffre juste et vous ne cuisinez plus ni trop ni trop peu.

> **J'ai écrit en haut de ma liste le nombre exact de portions principales à produire (10 pour une personne, 20 pour deux).**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Remplir des boîtes de 1 litre pour un seul repas : vous mangez la moitié, jetez le reste ou mangez trop, alors utilisez des boîtes de 500 ml pour un plat principal et de 250 ml pour un accompagnement.
- ⊗ Multiplier une recette sans vérifier la contenance des casseroles : la cuisson déborde et brûle, alors calculez les volumes avant de commencer et divisez en deux fournées si nécessaire.
- ⊗ Cuisiner pour 4 alors que vous êtes seul, en pensant que les restes se mangeront : au bout de 3 jours vous jetez, alors produisez exactement 10 portions principales pour une personne et congelez tout surplus le jour même.
- ⊗ Servir des portions identiques tous les jours sans tenir compte de votre faim réelle : vous forcez ou vous jetez, alors prévoyez 2 à 3 portions mini par semaine pour les jours de petite faim.
- ⊗ Laisser les surplus au réfrigérateur au lieu de les congeler : ils dépassent la limite de conservation et finissent à la poubelle, alors congélez le jour même tout ce qui ne sera pas mangé dans les 4 jours.

Checklist

- [ ] J'ai écrit en haut de ma liste le nombre exact de portions principales à produire (10 pour une personne, 20 pour deux).
- [ ] J'ai vérifié que j'ai assez de boîtes de 500 ml et de 250 ml pour ce nombre de portions.

- [ ] J'ai noté sur un papier la table de conversion : 80 g de féculent cru, 120 à 150 g de protéine crue, 150 à 200 g de légumes par portion.
- [ ] J'ai prévu au moins 2 portions mini de 250 ml dans mon menu de la semaine.
- [ ] Chaque boîte rangée au réfrigérateur porte un jour inscrit et aucune boîte n'est sans affectation.
- [ ] J'ai congelé ou identifié tout surplus éventuel le jour même de la cuisson.

En résumé

Le bon nombre de portions se calcule avant les courses, pas pendant la cuisson : 10 portions principales pour une personne, 20 pour deux, en boîtes de 500 ml et 250 ml. Dimanche prochain, écrivez ce chiffre en haut de votre liste et remplissez vos boîtes au même niveau visuel.

CHAPITRE 13

Faites baisser le coût par repas sous les 3 €

Le coût réel d'un repas maison se calcule en 3 minutes avec une division simple, et c'est ce chiffre qui vous permet de tenir un budget serré sans vous priver.

Ce que vous allez accomplir

- Calculer le coût exact de chacun de vos plats en additionnant les ingrédients utilisés puis en divisant par le nombre de portions obtenues.
- Choisir systématiquement des protéines économiques (œufs, lentilles, pois chiches, poulet en promotion, poissons en conserve) pour faire baisser la moyenne.
- Acheter les fruits et légumes de saison et les féculents en vrac pour réduire la facture globale de la semaine.
- Comparer chiffre en main le coût d'un repas maison et celui d'un repas à emporter, puis projeter l'économie sur un mois entier.
- Tenir un tableau de suivi des dépenses alimentaires et l'utiliser chaque semaine pour ajuster vos achats.
- Atteindre un coût moyen inférieur à 3 € par repas sans sacrifier la quantité ni la variété.

Étape par étape

1. Listez d'abord vos ingrédients avec leur prix d'achat réel, pas le prix au kilo affiché. Prenez vos tickets de caisse de la semaine et notez pour chaque produit le montant payé. Gardez ce total sous les yeux pendant tout le calcul: c'est votre base de référence. Vous savez que c'est fait quand vous avez une ligne "prix payé" pour chaque ingrédient utilisé.
2. Calculez le coût d'un plat en divisant le prix total des ingrédients par le nombre de portions réellement obtenues. Exemple concret: 400 g de lentilles à 1,20 €, une boîte de tomates à 0,90 €, un oignon à 0,20 € et des épices pour 0,30 € donnent 2,60 € pour 4 portions, soit 0,65 € par portion. Notez ce coût à côté du nom du plat dans un carnet ou un fichier. Vous savez que c'est fait quand chaque plat cuisiné a son prix par portion écrit.

3. Classez vos plats en trois catégories: moins de 2 €, entre 2 et 3 €, plus de 3 € par portion. Cette classification en 5 minutes vous montre immédiatement quels plats tirent votre moyenne vers le haut. Vous savez que c'est fait quand vous voyez au moins deux plats sous la barre des 2 € dans votre liste.

4. Remplacez une protéine chère par une protéine économique dans au moins 4 repas sur 10. Les œufs, les lentilles, les pois chiches, le poulet en promotion et les poissons en conserve coûtent nettement moins que la viande fraîche au kilo. Gardez la viande fraîche pour 1 ou 2 repas par semaine, pas plus. Vous savez que c'est fait quand vos 10 boîtes contiennent au moins 4 portions à base de protéines économiques.

5. Achetez les féculents en vrac plutôt qu'en paquet individuel: riz, pâtes, lentilles, semoule. Le vrac supprime l'emballage et souvent la marge, et vous ajustez la quantité exacte dont vous avez besoin. Prévoyez environ 1 kg de féculents secs pour 10 repas d'une personne. Vous savez que c'est fait quand votre placard contient un bocal de chaque féculent acheté au poids.

6. Choisissez les fruits et légumes de saison en consultant l'étal du marché ou le rayon frais. Un légume de saison coûte souvent deux fois moins cher qu'un légume hors saison importé. Achetez 3 légumes différents et 3 fruits différents, pas plus, pour éviter le gaspillage. Vous savez que c'est fait quand votre panier de la semaine contient exactement 3 légumes et 3 fruits identifiés.

7. Comparez le coût d'un repas maison avec un repas à emporter sur une base mensuelle. Un repas maison à 3 € contre un repas à emporter à 8 à 12 € représente une économie de 5 à 9 € par repas. Sur 20 repas par mois, cela fait une économie de 100 à 180 €. Écrivez ce chiffre en haut de votre tableau de suivi. Vous savez que c'est fait quand le montant mensuel économisé est visible et daté.

8. Créez votre tableau de suivi des dépenses alimentaires avec 4 colonnes: date, montant dépensé, nombre de repas préparés, coût moyen par repas. Remplissez-le chaque dimanche après vos courses, en 3 minutes. La colonne "coût moyen" se calcule en divisant le montant dépensé par le nombre de repas préparés. Vous savez que c'est fait quand la ligne de la semaine est complète et que le coût moyen est calculé.

9. Fixez-vous un objectif de coût moyen par repas et vérifiez-le chaque semaine. Si votre coût moyen dépasse 3 €, identifiez le plat le plus cher et remplacez-le la semaine suivante par une recette à base de légumineuses ou d'œufs. Exemple de suivi: semaine 1 à 3,40 €, semaine 2 à 3,10 €, semaine 3 à 2,85 €. Vous savez que c'est fait quand vous avez trois semaines de chiffres alignés et une tendance à la baisse.

10. Ajustez vos achats en fonction du tableau, pas de vos envies du moment. Si un ingrédient dépasse 15 % de votre budget hebdomadaire, cherchez une alternative moins chère au rayon voisin avant de le remettre dans le chariot. Notez l'alternative retenue dans votre carnet de recettes. Vous savez que c'est fait quand aucun ingrédient ne dépasse seul 15 % de votre budget de la semaine.

11. Refaites le calcul complet une fois par mois, en 10 minutes, pour vérifier que votre coût moyen reste sous les 3 €. Comparez le total du mois avec le total du mois précédent et notez la différence. Si le coût remonte, reprenez les étapes 3 et 4 pour rééquilibrer. Vous savez que c'est fait quand vous avez deux totaux mensuels côte à côte et une décision d'ajustement écrite.

Vous achetez des légumes hors saison parce qu'ils sont disponibles, ce qui double le prix du panier pour un goût identique une fois cuit.

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous calculez le prix au kilo au lieu du prix réellement payé, ce qui fausse le coût par portion parce que vous n'utilisez jamais le paquet entier. Notez toujours le montant du ticket, pas l'étiquette du rayon.
- ⊗ Vous achetez de la viande fraîche pour tous les repas par habitude, ce qui fait grimper la moyenne au-dessus de 3 € sans que vous le voyiez. Remplacez au moins 4 protéines sur 10 par des œufs ou des légumineuses.
- ⊗ Vous achetez des légumes hors saison parce qu'ils sont disponibles, ce qui double le prix du panier pour un goût identique une fois cuit. Tenez-vous aux 3 légumes de saison de la semaine.
- ⊗ Vous remplissez le tableau de suivi une fois puis vous l'abandonnez, ce qui vous prive du seul indicateur qui montre si vous progressez. Remplissez-le chaque dimanche en 3 minutes, juste après avoir rangé les courses.
- ⊗ Vous comparez le prix d'un repas maison au prix d'un menu à emporter sans compter les boissons et le dessert, ce qui sous-estime l'économie réelle. Comparez toujours le repas complet, boisson incluse.

Checklist

- [ ] Chaque plat cuisiné cette semaine a un coût par portion écrit dans votre carnet.
- [ ] Au moins 4 des 10 repas contiennent une protéine économique (œufs, lentilles, pois chiches, poulet en promotion ou poisson en conserve).
- [ ] Votre panier de la semaine contient exactement 3 légumes et 3 fruits de saison.
- [ ] Vos féculents ont été achetés en vrac ou au poids, pas en paquets individuels.
- [ ] Le tableau de suivi affiche le montant dépensé, le nombre de repas et le coût moyen de la semaine.
- [ ] Le coût moyen par repas de cette semaine est calculé et comparé à l'objectif de 3 €.

En résumé

Le coût par repas n'est pas une impression, c'est une division que vous faites en 3 minutes et que vous vérifiez chaque semaine. Ce dimanche, prenez vos tickets de caisse et calculez le coût par portion de vos trois plats les plus fréquents.

CHAPITRE 14

Gérez les imprévus : le plan B en 10 minutes

Un imprévu ne casse pas votre semaine si une réserve de dépannage et un plan B de 10 minutes sont déjà en place avant qu'il n'arrive.

Ce que vous allez accomplir

- [x] Constituer une réserve fixe de 6 produits qui permet de préparer un repas complet sans sortir de chez vous.
- [x] Mémoriser une recette express de 10 minutes, cuisson des pâtes incluse, avec des quantités précises.
- [x] Transformer les restes de légumes rôtis en soupe ou en salade composée sans rien jeter.
- [x] Bloquer une soirée libre par semaine dans votre menu pour absorber les imprévus sans culpabiliser.
- [x] Identifier vos 3 plats les plus rapides et garder leurs ingrédients toujours en stock.
- [x] Tenir un inventaire de réserve en 5 minutes par semaine pour ne jamais être pris au dépourvu.

Étape par étape

1. Choisissez un emplacement unique pour votre réserve de dépannage: une étagère ou un bac dédié, jamais mélangé avec les courses de la semaine. Il doit contenir exactement 6 produits: 2 boîtes de conserve (pois chiches et thon), 500 g de pâtes sèches, 500 g de riz, 1 kg de légumes surgelés (mélange poêlée ou épinards) et 1 brique de coulis de tomate. Vous savez que c'est fait quand ces 6 produits tiennent dans un seul bac et que vous pouvez le nommer de mémoire sans regarder.

2. Notez sur un papier collé à l'intérieur du placard les 6 produits et leurs quantités minimales, par exemple "thon: 2 boîtes minimum". Chaque dimanche, pendant le rangement des courses, vous lisez cette liste en 60 secondes et vous rachetez uniquement ce qui est descendu sous le seuil. Le repère de réussite: la liste est cochée à chaque dimanche et aucun produit ne manque deux semaines de suite.

3. Apprenez la recette express par cœur, avec les paramètres suivants: 100 g de pâtes par personne, 1 litre d'eau bouillante salée à 1 cuillère à café de sel, 8 minutes de cuisson, 1 boîte de thon égouttée, 200 ml de coulis de tomate et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Pendant les 8 minutes de cuisson des pâtes, vous faites chauffer le coulis avec le thon dans une poêle à feu moyen, puis vous mélangez et servez. Vous savez que la recette est acquise quand vous la réalisez sans lire aucune instruction, en moins de 10 minutes chrono.

4. Testez la recette express un soir de semaine volontairement, pas un dimanche, pour mesurer votre temps réel avec un chronomètre de téléphone. Notez le temps obtenu sur un papier: s'il dépasse 12 minutes, simplifiez en supprimant une étape, par exemple en réchauffant le coulis directement dans la casserole des pâtes égouttées. Le test est réussi quand votre temps mesuré est inférieur à 12 minutes et que vous avez utilisé une seule casserole et une seule poêle.

5. Créez une fiche de transformation des restes de légumes rôtis, collée sur le réfrigérateur, avec deux formules: la soupe (300 g de légumes rôtis, 400 ml d'eau ou de bouillon, 3 minutes de mixage après 5 minutes de cuisson) et la salade composée (300 g de légumes froids, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à café de moutarde, 1 poignée de féculents déjà cuits). Vous savez que c'est fait quand la fiche est affichée et que vous avez testé au moins une des deux formules avec de vrais restes.

6. Bloquez une soirée libre par semaine dans votre menu, par exemple le vendredi, en écrivant "libre" à la place du plat. Cette soirée sert à finir les restes, à improviser avec la réserve ou à manger à l'extérieur sans que cela désorganise la semaine. Le repère: votre menu affiché contient bien une case "libre" et vous ne prévoyez aucune portion pour ce soir-là.

7. Identifiez vos 3 plats les plus rapides en chronométrant trois essais réels dans la semaine, par exemple pâtes au thon, riz aux légumes surgelés et omelette aux épinards. Écrivez ces 3 noms en haut de votre liste de courses avec les ingrédients correspondants, et vérifiez que chacun tient en 3 ingrédients principaux maximum. C'est fait quand les 3 plats sont écrits et que leurs ingrédients figurent en permanence dans votre réserve ou votre réfrigérateur.

8. Exemple concret: un jeune actif rentre à 19 h 40, son dîner prévu a brûlé la veille et il n'a rien préparé, il ouvre le bac de réserve, sort 100 g de pâtes et une boîte de thon et dîne à 20 h 05 sans commander. Ce scénario doit être joué une fois à blanc, un soir où vous n'êtes pas pressé, pour vérifier que le bac est complet et que la recette fonctionne avec votre matériel.

9. Vérifiez votre réfrigérateur chaque mercredi en 3 minutes: ouvrez-le, listez mentalement les boîtes restantes et notez celles qui atteignent leur dernier jour de conservation. Décidez immédiatement: consommation le soir même, transformation en soupe, ou congélation si vous ne les mangez pas dans les 24 heures. Le repère de réussite: aucune boîte n'est jetée le dimanche suivant et vous pouvez citer de mémoire ce qui reste.

10. Prévoyez un plan B pour les soirs où vous rentrez après 20 h 30: une portion de secours congelée, étiquetée avec la date, que vous réchauffez en 6 minutes au micro-ondes à puissance moyenne. Gardez toujours 2 portions de ce type au congélateur et remplacez-les dès que vous en utilisez une. Vous savez que c'est fait quand le congélateur contient en permanence 2 portions étiquetées et datées de moins de 30 jours.

11. Faites un contrôle de réserve chaque dimanche, juste après le rangement des courses, en 5 minutes: comptez les 6 produits du bac, vérifiez les 2 portions de secours au congélateur et notez sur votre téléphone ce qui manque. Si un produit manque, ajoutez-le à votre liste de courses de la semaine suivante, sans changer le reste du menu. Le contrôle est réussi quand les 6 produits et les 2 portions sont présents et que la note est prise en moins de 5 minutes.

> **Vous stockez la réserve au fond d'un placard difficile d'accès: le soir de fatigue, vous ne la voyez pas et vous commandez à emporter, alors gardez le bac à hauteur des yeux et à portée de main.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous stockez la réserve au fond d'un placard difficile d'accès: le soir de fatigue, vous ne la voyez pas et vous commandez à emporter, alors gardez le bac à hauteur des yeux et à portée de main.
- ⊗ Vous achetez la réserve une seule fois puis vous l'oubliez: au bout de trois semaines il manque le thon et les pâtes, donc refaites le contrôle de 5 minutes chaque dimanche sans exception.
- ⊗ Vous cuisinez la recette express sans avoir mesuré le temps réel: vous croyez qu'elle prend 10 minutes mais elle en prend 25 avec le rangement, alors chronométrez-la une fois et simplifiez les étapes.
- ⊗ Vous gardez les restes de légumes rôtis sans les transformer: ils sèchent au réfrigérateur et finissent à la poubelle, donc appliquez la fiche soupe ou salade dans les 48 heures.

⊗ Vous remplissez la soirée libre avec un nouveau plat prévu: elle perd sa fonction d'absorption des imprévus, alors laissez-la réellement vide dans le menu et décidez le jour même.

Checklist

- [ ] Votre bac de réserve contient les 6 produits listés et il est accessible sans déplacer d'autres objets.
- [ ] La liste des quantités minimales est collée dans le placard et vous l'avez vérifiée ce dimanche.
- [ ] Vous avez chronométré la recette pâtes au thon et le temps mesuré est inférieur à 12 minutes.
- [ ] La fiche de transformation des restes est affichée sur le réfrigérateur et vous l'avez testée une fois.
- [ ] Votre menu de la semaine affiche une case "libre" sans aucun plat prévu.
- [ ] Le congélateur contient 2 portions de secours étiquetées et datées de moins de 30 jours.

En résumé

Un imprévu ne se gère pas le soir où il arrive, il se gère le dimanche quand vous remplissez le bac de réserve et que vous bloquez la soirée libre. Ce soir, prenez 5 minutes pour vérifier les 6 produits de votre bac et notez ce qui manque sur votre prochaine liste de courses.

CHAPITRE 15

Votre plan sur 7 jours pour installer le rituel

Sept jours suffisent pour transformer une intention en habitude : voici le calendrier exact, jour par jour, avec une action mesurable à chaque étape.

Ce que vous allez accomplir

- Un inventaire de cuisine bouclé en 10 minutes, avec la liste précise des 3 ustensiles à acheter.
- Un premier menu hebdomadaire composé en 15 minutes à partir de la matrice base + protéine + 2 légumes.
- Une liste de courses tenant sur un ticket de caisse, avec un budget plafond fixé avant de partir.
- Une session de batch cooking de 2 heures réalisée selon le plan minuté en 4 blocs de 30 minutes.
- Un coût par repas calculé noir sur blanc, avec les ajustements notés pour la semaine suivante.
- Une date de prochaine session fixée dans votre agenda et un engagement de répétition sur 4 semaines.

Étape par étape

1. Jour 1, matin : faites l'inventaire de votre cuisine en 10 minutes. Ouvrez un placard et un tiroir à la fois, notez sur une feuille trois colonnes : ce que vous avez, ce qui est en double, ce qui manque. Le seul critère de réussite : votre feuille liste au maximum 3 achats, pas 15. Exemple de résultat attendu : une grande casserole et un couteau de chef déjà présents, il ne manque que des boîtes en verre, un économe et une spatule.

2. Jour 1, après-midi : achetez uniquement les 3 ustensiles manquants. Fixez-vous un plafond global avant d'entrer dans le magasin et vérifiez le total sur votre téléphone avant de passer en caisse. Pointez chaque article acheté sur la feuille de l'inventaire : si un article n'y figure pas, vous ne l'achetez pas. La journée est réussie quand vos 3 lignes sont cochées et que vous n'avez rien ajouté d'impulsif.

3. Jour 2 : composez votre premier menu hebdomadaire en 15 minutes, montre en main. Prenez une feuille, écrivez lundi à vendredi en colonne, puis remplissez chaque ligne avec la matrice 1 base + 1 protéine + 2 légumes. Visez 5 dîners et 5 déjeuners, dont un vendredi "restes". Le menu est terminé quand chaque case contient trois mots, pas une recette complète.

4. Jour 2, contrôle : vérifiez que votre menu n'utilise que 3 bases culinaires maximum. Par exemple : riz cuit, légumes rôtis au four et poulet poêlé. Si vous comptez 6 bases différentes, vous doublez votre temps de cuisson : barrez et regroupez. Critère de réussite : vos 10 repas se construisent à partir de 3 préparations seulement.

5. Jour 3 : traduisez le menu en liste de courses en 5 minutes. Pour chaque préparation, notez l'ingrédient et la quantité, puis regroupez les lignes par rayon (fruits et légumes, protéines, épicerie, frais). Écrivez le budget plafond en haut de la liste, en gros, avant de partir. La liste est prête quand elle tient sur une seule face et compte moins de 20 lignes.

6. Jour 3, vérification : estimez le total en ligne ou avec les prix affichés avant de passer en caisse. Si le total dépasse votre plafond, retirez d'abord un produit frais superflu, jamais une protéine. La journée est validée quand le ticket final reste sous le plafond et que chaque ligne de la liste a été achetée ou volontairement supprimée.

7. Jour 4 : réalisez la session de batch cooking de 2 heures avec un minuteur visible. Bloquez 4 blocs de 30 minutes : 0-30 préparation et féculents, 30-60 protéines et légumes, 60-90 assemblage, 90-120 rangement et étiquetage. Sortez tous les ingrédients et ustensiles avant de lancer la première cuisson. Vous savez que c'est réussi quand le minuteur du dernier bloc sonne et que votre plan de travail est vide.

8. Jour 4, exemple concret : un actif seul lance le riz à 0 minute, enfourne deux plaques de légumes à 200 °C à la 10e minute, poêle 500 g de poulet à la 35e minute, et assemble 10 boîtes entre la 60e et la 90e minute. Il étiquette chaque boîte avec le jour et le contenu au ruban de masquage. À la 120e minute, tout est rangé et le réfrigérateur est plein pour cinq jours.

9. Jour 5 : calculez le coût par repas en 10 minutes. Additionnez le ticket de courses, divisez par le nombre de portions réellement obtenues, et notez le résultat sur une feuille dédiée. Écrivez en dessous deux ajustements pour la semaine suivante, par exemple remplacer une protéine chère par des œufs ou réduire une quantité. La journée est faite quand le chiffre est écrit, même approximatif.

10. Jour 6 : identifiez vos points de friction en 15 minutes. Reprenez votre semaine et notez les trois moments où le rituel a coincé : temps de cuisson trop long, matériel manquant, recette ratée. Choisissez une seule amélioration à appliquer, pas trois. Critère de réussite : une phrase écrite du type "la prochaine fois, je cuis le riz la veille au soir".

11. Jour 7 : planifiez la prochaine session et engagez-vous sur 4 semaines. Ouvrez votre agenda, posez le même créneau dimanche à la même heure, et créez un rappel à J-1 pour la liste de courses. Écrivez la date des 4 prochaines sessions à la suite, sur la même feuille que votre coût par repas. La semaine est bouclée quand les 4 dates existent noir sur blanc et que le rappel est actif.

> **Vouloir tout acheter le jour 1 : vous dépensez plus que nécessaire et encombrez une petite cuisine, ce qui décourage dès la première session ; achetez uniquement les 3 ustensiles listés.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vouloir tout acheter le jour 1 : vous dépensez plus que nécessaire et encombrez une petite cuisine, ce qui décourage dès la première session ; achetez uniquement les 3 ustensiles listés.
- ⊗ Composer un menu avec 8 recettes différentes : chaque recette ajoute une cuisson et un ingrédient, et vos 2 heures deviennent 4 ; limitez-vous à 3 bases déclinées.
- ⊗ Partir faire les courses sans plafond écrit : le total dérive de 20 à 30 % sans que vous le voyiez ; inscrivez le plafond en haut de la liste et vérifiez avant la caisse.
- ⊗ Sauter l'étape du coût par repas : sans chiffre, vous ne savez pas si la méthode fonctionne et vous abandonnez au premier doute ; notez le calcul chaque semaine, même approximatif.
- ⊗ Ne pas fixer la session suivante le jour 7 : le rituel meurt en une semaine faute de date ; posez les 4 prochaines dates dans l'agenda avant de ranger la cuisine.

Checklist

- [ ] Votre inventaire de cuisine tient sur une feuille avec 3 achats maximum.
- [ ] Vos 3 ustensiles manquants sont achetés et rangés.
- [ ] Votre menu lundi-vendredi est écrit avec 3 bases culinaires seulement.
- [ ] Votre liste de courses tient sur une face et affiche un budget plafond en haut.
- [ ] Votre session de 2 heures est terminée, boîtes étiquetées et plan de travail vide.

- [ ] Votre coût par repas est calculé et les 4 prochaines dates sont dans l'agenda.

En résumé

Sept jours, sept actions mesurables : inventaire, achat, menu, liste, session, coût, friction, planification. Votre prochain geste concret : ouvrez votre agenda maintenant et posez les 4 créneaux du dimanche avant de fermer ce chapitre.

CHAPITRE 16

Ancrez le rituel pour ne plus jamais revenir en arrière

Un rituel ne tient que s'il est mesuré, ajusté et partagé : voici comment transformer deux heures du dimanche en habitude durable sur douze semaines.

Ce que vous allez accomplir

- [x] Suivre quatre indicateurs simples chaque semaine pour vérifier que le rituel tient dans le temps.
- [x] Construire une bibliothèque de 10 recettes maîtresses que vous cuisinez sans recette sous les yeux.
- [x] Découper le rituel en deux sessions d'une heure si le bloc de deux heures ne tient pas dans votre agenda.
- [x] Installer un point de suivi de 10 minutes le dimanche soir pour décider de la semaine suivante.
- [x] Partager votre méthode avec une personne de confiance pour garder le cap et échanger des astuces.
- [x] Utiliser l'argent économisé comme récompense concrète après un mois de pratique.

Étape par étape

1. Ouvrez un tableau de suivi à quatre colonnes (semaine, repas maison, aliments jetés, économies estimées) dans un carnet ou un fichier simple. Remplissez-le chaque dimanche avant de commencer à cuisiner, en 5 minutes maximum. Vous savez que c'est fait quand la ligne de la semaine précédente est complète. Exemple de ligne type : "S3 - 9 repas maison sur 10 - 0 aliment jeté - 22 € économisés".

2. Comptez vos repas maison de la semaine écoulée en cochant chaque boîte consommée plutôt qu'achetée. Notez le chiffre sur 10 (5 déjeuners + 5 dîners) : c'est votre taux de réussite. Visez 8 sur 10 minimum ; en dessous de 6, le problème est un manque de portions ou un menu trop ambitieux, pas un manque de volonté.

3. Pesez ou estimez les aliments jetés en fin de semaine, en grammes ou en nombre d'items. Un objectif réaliste après quatre semaines est zéro produit frais jeté. Si un aliment revient systématiquement dans la poubelle, retirez-le du menu ou achetez-le en plus petite quantité.

4. Calculez vos économies hebdomadaires en comparant le coût de vos courses de batch cooking au coût moyen de vos repas à emporter avant le rituel. Gardez le même mode de calcul chaque semaine pour que le chiffre reste comparable. Notez le total cumulé sur un mois : c'est ce montant que vous utiliserez à l'étape 9.

5. Sélectionnez 10 recettes maîtresses parmi celles que vous avez déjà cuisinées avec succès : 3 à base de féculents, 3 à base de légumes rôtis, 2 à base de protéines polyvalentes, 2 recettes express de dépannage. Écrivez chacune sur une fiche de 5 lignes maximum (ingrédients, quantité, temps, ordre des opérations). Vous savez que la bibliothèque est prête quand vous pouvez cuisiner chaque recette sans relire la fiche.

6. Alternez ces 10 recettes sur un cycle de deux semaines : semaine A avec 5 recettes, semaine B avec les 5 autres. Cela évite la lassitude sans réinventer le menu chaque dimanche. Vérifiez après deux cycles : si une recette n'a pas été cuisinée deux fois, remplacez-la par une variante d'une recette que vous maîtrisez déjà.

7. Si le bloc de deux heures ne tient pas, découpez-le en deux sessions d'une heure : dimanche pour les cuissons longues et les féculents, mercredi soir pour les protéines et l'assemblage des trois derniers jours. Testez ce format pendant deux semaines avant de revenir au bloc unique. Vous savez que le format convient quand aucune boîte ne manque en fin de semaine.

8. Fixez un point de suivi de 10 minutes chaque dimanche soir : relisez les quatre colonnes, choisissez le menu de la semaine suivante et notez une seule amélioration à tester. Une amélioration à la fois, pas trois. Par exemple : réduire la quantité de riz d'un tiers parce que la moitié des portions revient intacte.

9. Partagez la méthode avec un proche : envoyez-lui votre menu du dimanche et votre liste de courses, ou proposez-lui de cuisiner une session sur deux à deux. L'échange fonctionne s'il vous renvoie au moins une astuce ou un retour par mois. Cela crée un engagement extérieur qui tient quand la motivation personnelle baisse.

10. Après quatre semaines de suivi complet, utilisez une partie des économies cumulées pour un plaisir choisi à l'avance : un bon repas, un ustensile qui vous fait gagner du temps, une sortie. Décidez du montant et de l'usage avant de commencer le mois, pas après. Vous savez que la récompense fonctionne quand vous pouvez nommer précisément ce qu'elle a financé.

11. Toutes les quatre semaines, faites un bilan de 15 minutes : comparez les quatre lignes du tableau, gardez ce qui marche et supprimez une seule chose qui vous coûte du temps sans résultat. Après trois bilans, votre rituel doit tenir sans rappel ni liste de motivation. Si ce n'est pas le cas, revenez à l'étape 7 et réduisez le format.

> **Vous abandonnez dès une semaine à 6 repas maison sur 10 : une semaine basse est une information, pas un échec ; notez la cause et ajustez les portions ou le menu.**

Erreurs fréquentes

- ⊗ Vous suivez vos progrès sans jamais rien changer : le tableau devient une comptabilité morte et vous abandonnez au bout de six semaines ; utilisez chaque ligne pour décider d'un seul ajustement concret.
- ⊗ Vous multipliez les recettes pour éviter la lassitude : plus de recettes signifie plus de courses, plus de restes et plus de charge mentale ; gardez 10 recettes maîtresses et variez les sauces.
- ⊗ Vous abandonnez dès une semaine à 6 repas maison sur 10 : une semaine basse est une information, pas un échec ; notez la cause et ajustez les portions ou le menu.
- ⊗ Vous gardez le format de deux heures par principe alors qu'il ne tient pas : vous finissez par sauter des semaines entières ; passez à deux sessions d'une heure dès que deux dimanches de suite sont manqués.
- ⊗ Vous gardez les économies dans le budget général sans les matérialiser : le bénéfice reste abstrait et le rituel perd son intérêt ; affectez un montant précis à une récompense choisie à l'avance.

Checklist

- [ ] Votre tableau à quatre colonnes est créé et la ligne de la semaine dernière est remplie.
- [ ] Vous connaissez votre taux de repas maison sur 10 pour la semaine écoulée.
- [ ] Vous avez identifié le seul aliment jeté le plus souvent ces quatre dernières semaines.
- [ ] Vos 10 recettes maîtresses tiennent chacune sur une fiche de 5 lignes.
- [ ] Vous avez testé au moins une fois le format en deux sessions d'une heure.
- [ ] Une personne de confiance a reçu votre menu ou votre liste de courses ce mois-ci.

En résumé

Un rituel durable se mesure, s'ajuste et se partage : quatre chiffres par semaine suffisent à savoir s'il tient. Ce dimanche, créez votre tableau de suivi et remplissez la première ligne avant de lancer la cuisson.