



De bons petits plats rien que pour soi

ALIMENTATION La santé commence dans l'assiette: préparer de bons repas même si on vit seul, c'est une belle manière de prendre soin de soi. *Claire Houriet Rime*

A la fin de 2019, plus du tiers des ménages étaient formés d'une seule personne en Suisse. Pas étonnant dès lors que les grandes surfaces rivalisent de promotions sur les plats individuels préparés. Mais ces menus ne conviennent pas sur la durée, car ils contiennent trop de sel, de graisse et d'additifs. Comment manger sainement sans y passer la journée?

«Tout commence par la liste des courses», détaille Silvia Gardiol Zosso, diététicienne ASDD à Neuchâtel. S'il n'y a pas de produits sains dans le frigo et les placards, il n'y en aura pas non plus sur la table. La

spécialiste invite à s'inspirer de l'assiette optimale publiée par la Société suisse de nutrition*: un repas complet se compose d'au moins un légume ou d'un fruit, d'un farineux (pommes de terre, céréales ou légumineuses) et, dans une moindre quantité, d'un aliment contenant des protéines (viande, poisson, œufs, tofu ou produit laitier).

LES BONS ACHATS

Pour commencer, un arrêt au rayon primeurs s'impose, sans exagérer les quantités (*lire encadré*): si on fait les courses pour plusieurs jours, constituer un stock de légumes

surgelés ou en conserves. Quant aux céréales, sarrasin ou quinoa se gardent très bien. Vite préparés, ils changent des pâtes et du riz traditionnels. Les lentilles rouges, vertes ou noires apportent, quant à elles, de précieuses substances nutritives.

La viande cédera certains jours la place à du fromage blanc ou du tofu. Silvia Gardiol Zosso conseille encore les conserves de poisson: thon et maquereaux sont disponibles en petites portions. Ils se gardent très bien et apportent de précieux oméga 3.

Quand on fait ses courses, aucun aliment n'est tabou à condition

d'équilibrer son assiette. Pour grignoter sans mauvaise conscience, on préférera les fruits secs et les tomates cerises aux chips et au chocolat. Des morceaux de fruits de saison, de melon ou d'ananas coupés en morceaux font aussi l'affaire. «Un patient m'a raconté avoir acheté un coupe-pommes: en deux minutes, son plateau était prêt pour une soirée télévision», raconte la diététicienne.

PRÉPARER ET CONSERVER

Pour se motiver à se mettre aux fourneaux, il faut commencer par des plats simples. «Couper quelques légumes pour une soupe ou une salade, c'est plus rapide que ce qu'on pense», relève Silvia Gardiol Zosso. «En silence, en musique ou en écoutant une émission, c'est un moment à soi qui permet de se recentrer après le tourbillon de la journée», renchérit Caroline Vuille, psychonutritionniste à Genève.

Adapter ensuite les recettes en variant les ingrédients et l'assaisonnement. Curry, épices à tagine ou mélange cinq parfums permettent de préparer trois plats différents à partir du même émincé de volaille!

Très à la mode, le «batch cooking», seul ou en invitant un ami, consiste à préparer deux ou trois menus le dimanche soir... pour se régaler sans effort ensuite pendant la semaine. On peut aussi décliner le même aliment de différentes manières. Les épinards se dégustent ainsi en légumes, en soupe, en salade, avec des pâtes ou encore en smoothie.

Consommer rapidement les produits frais qui ne se conservent pas et stocker le reste par portions. «Il est impératif de s'équiper d'un congélateur et de boîtes de conservation», insiste Caroline Vuille.

Trucs et astuces

Une nouvelle philosophie du shopping

Les actions se présentent souvent sous la forme de multipacks ou de grands emballages qui resteront des mois dans le placard s'ils ne moisissent pas au fond du frigo. Plutôt que de remplir son caddie pour en jeter ensuite le tiers, mieux vaut acheter les produits frais en petites quantités. Il n'est pas rare de trouver des fruits moisissés au fond des grands paquets: en les choisissant à l'unité ou en faisant ses courses au marché, on est gagnant!

Prudence aussi avec les aliments à grignoter: en achetant 30 g de chips à 1.40 fr. plutôt qu'un emballage XXL à 2.80 fr. en action, on économise 1.40 fr. et beaucoup de calories! Si on souhaite profiter des rabais sur les multipacks, ouvrir un emballage seulement et cacher le reste dans un placard: seuls les fruits frais resteront en évidence sur la table.

Les tranches de viande, de poisson et les plats cuisinés sont souvent vendus en paquets

de deux, voire davantage, alors qu'ils ne se conservent pas sur la durée. Deux options: congeler d'office une partie en l'emballant soigneusement ou cuisiner plusieurs repas et garder le reste au frais ou au congélateur. On peut en revanche profiter des actions sur le riz, les pâtes, les légumineuses et les conserves.

*Retrouver les liens utiles sur bonasavoir.ch.