

PLANNING MINI-MAX NATURE

Découvrez progressivement cette nouvelle approche pour vous organiser en cuisine minimale : picorez dans le planning des pages suivantes ce qui peut vous convenir ici et maintenant. Vous rajouterez de nouvelles recettes régulièrement. En quelques mois, votre petit boulot du jour P vous offrira un réfrigérateur plein de délicieuses bases pour vos improvisations de la semaine.

Pour le cycle nature, vous cuirez un bouillon d'os et des œufs durs pour quelques jours. Vous précuirez des légumes et des potages que vous congelerez pour la semaine. Vous hypocuisez du magret, des tranches de lard et de la dinde. Vous confectionnez une Vinaigrette. Et vous précuirez du riz et du quinoa pour cinq jours.

Quand vous rentrez des courses hebdomadaires (p. 14), vous allez faire plusieurs préparations dans la foulée. Comptez une demi-heure d'activité réelle en cuisine, comme je le montre en tableau (p. 20). Prévoyez de rester deux heures proche de la cuisine, pour surveiller ce qui se fait tout seul (comme le bouillon ou les quasi-charcuteries*).

