

AU CONGÉLO

Le congélateur bien garni du mangeur organisé qui fonctionne en cuisine d'assemblage à ma façon contiendrait par exemple :

- des viandes, de la volaille, du poisson (acheté déjà congelé);
- des potages cuits en triple dose et surgelés en portions;
- des légumes que vous aurez blanchis quelques minutes le jour P ou que vous aurez achetés congelés mais sans sauce à la crème;
- du lait cru, de la crème de lait cru, du fromage frais de lait cru;
- du beurre frais (en hiver);
- des baies cueillies en saison et congelées par vos soins, ou achetées sous cette forme.

AU FRIGO ET AU PLACARD

Grâce au *Planning Mini-max*, votre frigo regorgera de tout ce qu'il faut pour cuisiner sur le pouce, comme on le voit page suivante en photos.

En *cycle nature* : des œufs durs (photo n° 1), des bases de potages décongelées la veille au soir (2), du Bouillon* maison (3), des quasi-charcuteries* en hypocuissons (4 et 4a, pas de solution alternative facile pour les végés, sinon acheter des caviars préparés), de la Vinaigrette (5) ainsi que tous les aliments non cuisinés qui vous plaisent, à grignoter tels quels : olives, crudités et fromage frais ou dips achetés en bio (6), du riz ou du quinoa précuit, des fromages de lait cru (8) et, pour les omnivores francs, des charcuteries bio. Hors frigo/congélo vous aurez aussi des avocats (7), des fruits, des poissons en boîte, des biscottes ou du tout bon pain bio.

En *cycle ressourçant*, p. 31 : les mêmes ainsi que des oignons déjà ciselés et conservés sous huile (9), des Antipasti de saison braisés au four (10), des salades déjà parées, prêtes à être assaisonnées, conservées en sachets plastique (11), du pain de viande ou des boulettes maison (du pain de lentilles ou des croquettes de lentilles pour les végétariens - 12), des sauces cuites, comme du coulis de tomate (13), des légumes frais déjà lavés pour être transformés en jus sur le pouce (14).

Au frigo en cycle nature



En plus, en cycle ressourçant...

