

**Ayez l'habitude de préparer vos légumes à l'avance :**

- Lavés, découpés, tranchés, râpés dans un plat fermé dans le frigo...
- Le travail fastidieux se fait en une fois et profite à tous les repas de la semaine

**Préparez vos légumineuses, céréales en grande quantité :**

- Cuisez tout votre sachet et congelez en petites portions
- Avec la même légumineuse préparée à l'avance, on peut faire 2 ou 3 plats :



Par exemples :

- Pois chiche : tajine de pois chiches + salade de pois chiche + houmous
- Haricots rouges : chili con carne + salade de haricots rouges + tartinade haricots rouges au cumin
- Lentilles : Dal de lentilles, burgers de lentilles et carottes + tartinade de lentilles/potimarron
- Flageolets : minestrone, salade de flageolets, tartinade flageolets curcuma