

# Cuisiner pour une seule personne? Oui, c'est possible.

**Cuisiner pour une seule personne: trop long, trop compliqué? Que nenni! Avec un peu de planification et quelques bonnes recettes, il est parfaitement possible de manger mieux, et plus vite, qu'avec n'importe quel service de livraison à domicile.**

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

## **Vous avez des questions concernant l'alimentation?**

Notre conseillère se fera un plaisir d'y répondre. Appelez-la au 031 359 57 58 ou envoyez-lui un courriel à l'adresse [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

**E**n Suisse, un ménage sur trois est composé d'une seule personne, et la proportion de célibataires, de couples sans enfants et de personnes âgées vivant seules ne fait qu'augmenter. Souvent, les adultes sans enfants consacrent le plus clair de leur temps à leur carrière et à leurs loisirs. D'autres n'ont tout simplement pas envie de cuisiner. Se nourrir passe alors au second plan, et on ne prend le temps de cuisiner, dans le meilleur des cas, que le week-end. S'il peut paraître plus simple, à première vue, de se nourrir de pizzas à l'emporter, de surgelés et de snacks très caloriques, faire la cuisine n'est pourtant pas forcément une activité stressante ni compliquée: souvent, on s'en fait une idée peu attrayante fort éloignée la réalité. Avec un peu d'habitude, la corvée peut même se muer en plaisir, et pour plus d'un cuisinier amateur c'est carrément devenu un moment de vraie détente.

## **Mais que faire des restes?**

Le sujet divise, encore et toujours: il y a ceux qui détestent – trop compliqué à stocker et à conserver correctement – et ceux qui ne jureraient que par cette méthode. Pensez donc: cuisiner une seule fois pour plusieurs repas, quel gain de temps! Un conseil: prévoyez donc des casseroles suffisamment grandes pour y cuisiner plusieurs portions à la fois si le cœur vous en dit.

## **Prendre soin de soi**

Cuisiner pour soi et soigner son alimentation est une manière de se faire du bien à l'âme. Une alimentation équilibrée est en effet un facteur de bien-être important. Même pour les célibataires. Essayez, vous verrez que vous valez bien cet investissement!

## **Les trucs et astuces du cuisinier célibataire**

- Prévoyez vos achats et faites tranquillement vos courses le week-end pour toute la semaine. Le soir en sortant du travail, vous n'aurez ainsi plus qu'à acheter quelques produits frais.
- Quand vous avez le temps ou que l'envie vous prend de cuisiner, le week-end par exemple, préparez plusieurs rations et congelez-les.
- Lorsque vous faites des pâtes ou du riz, prévoyez une double portion. Le lendemain, préparez-vous une bonne salade de pâtes ou des galettes de riz.
- Parer les légumes vous rebute? Certains légumes ne nécessitent qu'un lavage rapide et une préparation minimale: courgettes, tomates, chou, carottes et poireaux. A chaque saison son légume. Coupés menu et revenus dans du beurre, ils seront prêts en 10–20 minutes.
- Fabriquez assez de sauce salade pour avoir toujours d'avance de quoi préparer vite fait une assiette de crudités avec ce que vous avez au réfrigérateur.
- Pour plus de variété, échangez vos recettes préférées avec vos amis.