

Ménage de printemps en cuisine

Par Pascale Weeks



Le ménage de printemps, ça nous prend aussi en cuisine. Il faut dire qu'au bout d'un moment, on en a marre des placards dans lesquels on ne retrouve plus rien alors qu'ils regorgent de trésors.

Pour éviter de perdre un temps précieux lors de la préparation des repas, d'acheter semaine après semaine des choses que nous avons déjà en stock et de passer à côté de trésors rapportés de nos escapades, une seule solution : un grand ménage de printemps. C'est salubre pour le moral et pour le porte-monnaie. Si l'idée vous fait peur, sachez que l'on y passe souvent plus de temps à se dire que l'on va le faire qu'à effectivement s'y mettre.

Si vous ne savez pas par où commencer, on vous prend par la main.

ETAPE 1 : ON VIDE TOUT

On ne finasse pas, on sort TOUT des placards. On en profite pour passer un coup d'aspirateur et un coup d'éponge sur les étagères et dans les tiroirs, c'est fou comme ça se salit vite une cuisine, non ?

Si vous manquez de courage, procédez par étape avec chaque jour ou chaque week-end un ou deux placards/tiroirs.

ETAPE 2 : ON FAIT LE TRI

Si vous savez déjà que vous n'allez jamais manger cette confiture ou ce chutney, donnez autour de vous ou organisez un troc au boulot. Si vous êtes malheureusement obligés de jeter, faites-vous la promesse de ne plus acheter le produit en question.

- **Les boites de conserve**

On vérifie les dates de péremption, on met en évidence celles dont les dates approchent dangereusement et on jette un œil sur notre article sur les conserves pour piocher des idées (lien à insérer)

- **Les biscuits salés ou sucrés**



Vous avez le droit de râler in petto contre vos enfants ou votre mari/femme qui ne terminent jamais les paquets de biscuits qui deviennent alors mous.

Les biscuits salés écrasés, mélangés à du parmesan sont très sympas sur des légumes vapeur. Après un passage au four, vous voilà avec un crumble salé. Quant aux biscuits sucrés, on peut en faire des crèmes dessert très chouettes, comme nos grand-mères faisaient.

Quant aux boites de biscuits non entamés, vous pouvez les manger après la date de péremption, dans la limite du raisonnable quand même.

L'astuce consiste à ne plus rien acheter avant que le stock ne soit proche de zéro.

- **Le chocolat**

On se demande parfois pourquoi il y a autant de tablettes entamées. On regroupe tout, on concasse et voilà de chouettes pépites de chocolat pour vos cookies et vos muffins, c'est moins cher et bien meilleur que celles que l'on trouve en grande surface.

- **La levure chimique et autres petits sachets qui trainent**

Il va falloir faire le deuil de vos sachets de levure entamés. Pour le reste, on fait le tri en regardant les dates et on marque les sachets à utiliser d'urgence.

- **Les farines**

Si la farine a une durée de vie importante, ce n'est pas le cas pour toutes, comme la farine de châtaigne ou certaines farines bio qui sont plus vulnérables au temps. Prenez l'habitude de les acheter en petites quantités. Quant au reste, pensez à conserver vos farines dans des

bocaux hermétiques pour décourager les petites bêtes qui s'invitent parfois sans votre permission.

Trop de stock ? Faites une journée de crêpes ou de muffins, deux recettes très gourmandes en farine.

- **Les épices**

On ne vous le dira jamais assez, les épices, ça ne dure pas toute une vie. En ouvrant certains tiroirs, on pourrait en douter. Va falloir faire le ménage et jeter. La prochaine fois, on se souvient de n'acheter que quelques épices de base et un bon mélange de curry en petite quantité. On pense aussi à les conserver dans un endroit sec à l'abri de la lumière.



- **Les pâtes et le riz**

Ils se conservent très longtemps mais le seul problème est que l'on se retrouve bien trop souvent avec des fins de sachets et personne ne les utilise. On renonce à ses principes et on fait des tournées de pâtes avec des pâtes de différentes formes ou on en profite pour se faire des lunch boxes avec les 80g de pâtes qui sont au fond de leur sachet depuis des lustres.

- **Les légumes secs**

Comme les pâtes et le riz, ils se conservent très longtemps mais sachez qu'ils mettent plus de temps à cuire, au fur et à mesure de leur vieillissement. On fait le vide en faisant par exemple des houmous de haricots ou des dahls indiens de lentilles, pour changer. Prenez l'habitude d'ajouter deux poignées de lentilles dans vos soupes ou de préparer des salades de légumes secs, c'est très bon, même à l'approche de l'été.

- **Le réfrigérateur**



On sait que vous n'attendez pas le printemps pour faire le tri mais il se trouve que le réfrigérateur a parfois tendance à enterrer des bocaux ouverts depuis on ne sait pas trop quand. On vous laisse faire le tri ?

ETAPE 3 : ON CUISINE

Au fur et à mesure de votre tri de printemps, mettez de côté tous les aliments à utiliser en urgence et faites-vous une grosse séance de cuisine, quitte à donner ce que vous cuisinez ou à organiser un déjeuner « ménage de printemps » avec vos amis ou vos collègues.

ETAPE 4 : ON SE FAIT UNE SEMAINE « NO SHOPPING »

Si vous n'avez pas le temps de vous faire un marathon cuisine pour écouler vos stock, faites-vous une semaine ou plus de « No shopping ou presque ». Ben oui, pourquoi toujours racheter des choses alors que vous avez déjà tout un stock ?

Contentez-vous d'acheter quelques produits frais et préparez vos repas avec vos stocks, vous verrez, cela permet de développer sa créativité, de vider ses stocks et de faire des économies.

ETAPE 5 : LE BILAN ET LES BONNES RESOLUTIONS

En fonction de ce que vous avez jeté, prenez de bonnes résolutions, comme d'arrêter d'acheter ces produits étranges très tendances dont vous n'allez vous servir qu'une fois ou ces bocaux tellement jolis achetés à droite ou à gauche et que vous oubliez une fois à la maison, etc.