

## Buffets de sauvetage

Par Pascale Weeks



Le week-end, c'est facile de cuisiner. On flâne au marché ou dans ses boutiques préférées et on cuisine des produits frais. En début de semaine, si l'on est bien organisé, on peut facilement bricoler un ou deux repas avec les restes du week-end en rentrant du boulot.

C'est le mercredi que tout se gâte. Les anglo-saxons appellent d'ailleurs cela

les *mid-week dinner*, quand les produits frais viennent à manquer. Parfois, nos vies bien remplies ne nous autorisent pas toujours à aller refaire le plein.

Heureusement, des placards bien fournis peuvent nous aider à continuer à nous régaler, sans aller faire des courses. Je parle du placard au sens large, en y incluant le réfrigérateur et le congélateur qui nous rendent aussi de grands services.

## Dans mes placards

### Des céréales

Avoir des pâtes et du riz, c'est basique. J'ai aussi du boulgour fin. Il suffit de le réhydrater pendant une dizaine de minutes avec de l'eau et du jus de citron avant d'y ajouter un reste de légumes et un reste de viande ou de volaille à couper en petits dés. Ça marche aussi avec des graines de couscous qui ne demandent que de l'eau bouillante pour cuire en moins de 10 minutes. C'est la base parfaite pour un repas vite fait et bon. N'oubliez pas non plus les mélanges de céréales que l'on trouve de plus en plus facilement, ils permettent de varier la cuisine de tous les jours. Enfin, n'oubliez pas d'avoir des pommes de terre qui, cuites à la vapeur ou rôties au four, vont accompagner à merveille vos restes.

## Des légumineuses

J'ai toujours au moins une boîte ou un bocal de pois chiches dans mes placards. Il suffit de les rincer pour en faire de jolies salades avec un reste de laitue détaillée en lanières, des poivrons en bocal ou un reste de légumes. Si vous les mélangez avec des céréales, vous avez un repas complet. En effet, l'association légumes secs et céréales fournit des protéines aussi complètes que celles que l'on peut trouver dans la viande, le poisson et les œufs.

C'est bien d'avoir aussi des lentilles, bien pratiques car elles n'ont pas besoin de trempage. Les lentilles corail cuisent particulièrement rapidement et permettent d'épaissir une soupe de légumes ou de faire des tartinades type houmous en très peu de temps. Quant aux lentilles vertes, elles ont l'avantage d'être françaises. En moins de 30 minutes de préparation, elles permettent de faire des plats rapides en les accompagnant de saumon fumé, de saucisses mais aussi de légumes rôtis et de graines de courge, à l'image de ces cantines « healthy » qui fleurissent partout.

## Des œufs

C'est le produit magique à toujours avoir chez soi, ne serait-ce que pour préparer les crêpes ou le gâteau que vos enfants vous réclament sans délai pour l'école. Un simple œuf au plat accompagné d'un reste de ratatouille, d'une tranche de bon pain au levain et d'un morceau de fromage font un repas bien plus satisfaisant et bon marché qu'un plat préparé du commerce. Saviez-vous que le véritable œuf au plat se cuit au four dans un ramequin appelé plat à oreille ? C'est le même plat qui sert à préparer les crèmes brûlées. Il suffit de beurrer le plat, de casser l'œuf, d'ajouter un peu de crème ou de fromage (les fromages à pâte persillée font merveille), d'assaisonner et de faire cuire votre œuf 8 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

## Des boîtes de conserves et des bocaux

Les conserves de poisson sont bien pratiques, notamment celles de sardines. A manger telles quelles, elles sont bourrées de bonnes choses pour nous ou à écraser à la fourchette pour préparer des rillettes minute avec un trait de jus de citron et du fromage frais.

J'ai toujours une boîte de polpa (tomates cueillies à maturité, pelées puis écrasées en purée) pour faire une sauce tomate. Si vous y ajoutez des sardines, cela donne une très jolie sauce pour vos pâtes. Comme vu précédemment, j'ai toujours une boîte de pois chiches mais aussi une boîte de haricots rouges pour préparer un chili végétarien à accompagner de riz.

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à relire [mon article](#) sur les boîtes de conserve à avoir dans ses placards et leur utilisation.

## Dans mon frigo

Des yaourts qui permettent de se préparer un dessert avec un peu de miel et des fruits frais ou des fruits séchés mais aussi des sauces pour accompagner des crudités râpées façon coleslaw.

Des fromages frais à tartiner pour les petits déjeuners salés mais aussi pour faire des rillettes de poisson et des fromages à pâtes pressées car ils se conservent longtemps. On les râpe sur des pâtes mais on en fait aussi des encas pour les soirs de petite faim.

Des carottes car elles se conservent bien. Saviez-vous qu'il faut à peine 5 minutes pour râper des carottes à la main pour 4 personnes ? En hiver, c'est chouette d'avoir du chou blanc et rouge à râper à la demande. Cela ne prend que quelques minutes et donne une jolie salade bien croquante dans laquelle on peut ajouter du fromage fraîchement râpé et une pomme coupée en dés.

Des ravioles achetées au rayon frais. Plongées dans un bon bouillon, elles vous offrent un repas bien réconfortant prêt en 10 minutes. N'hésitez pas à ajouter une pointe de purée de piment, ça réveille après une journée fatigante.

## Dans mon congélateur

Pas nécessairement grand-chose, je trouve la gestion de la congélation maison hasardeuse sachant que l'on ne peut pas congeler des choses pendant trop longtemps. En revanche, j'ai toujours des petits pois surgelés du commerce, je trouve que c'est un des rares légumes qui supporte bien ce mode de conservation.

On peut en ajouter quelques poignées à une salade, à une soupe ou à des céréales. J'aime bien avoir aussi sous la main des oignons déjà ciselés pour les soirs de flemme.

Les deux seules choses que je congèle avec plaisir sont :

- les tranches de bon pain au levain : c'est un bonheur de les retrouver les matins quand vous n'avez plus rien à manger. Elles passent directement du congélateur au grille-pain.
- des pâtes brisées maison dans leur moule. Il suffit de passer le moule du congélateur au four pour la cuisson à blanc, avant d'y ajouter un appareil à quiche.