

La méthode Clea

Une méthode simple pour dresser un tableau de menus

Comment faire ?

- **listez des "types de plats" équilibrés.** Chaque type de plat doit contenir des protéines (principalement végétales), des légumes et - en option - des féculents/glucides. Exemples : "tarte salée (oeufs, fromage) et salade" / "Lasagnes végétariennes aux légumes (légumineuses, lait végétal)" / "Velouté de légumes et tartine (+ tartinade riche en protéines)", etc.

- **numérotez-les.**

- **glissez les numéros dans le tableau** du lundi au dimanche en fonction des repas que vous devez préparer. Pensez à les répartir en fonction de la protéine présente dans le plat, pour bien les alterner : soja 2 fois par semaine, légumineuses 3 à 4 fois par semaine, oeuf/fromage 1 ou 2 fois par semaine, etc.

Un tableau utilisable toute l'année

Dans le tableau, vous glissez uniquement des "types de plats". Chaque semaine, avant d'aller faire les courses, vous allez affiner votre tableau en précisant quels ingrédients vous allez utiliser chaque jour. Ces ingrédients seront reportés sur votre liste de courses.

Ainsi, chaque semaine est différente mais le tableau est utilisable toute l'année !

Vous n'avez pas envie de cuisiner ce qui était prévu ?

Pas de souci, faites ce dont vous avez envie ! Ce tableau sert uniquement à vous décharger mentalement : si vous n'avez pas le temps ou l'envie de vous poser la question "que vais-je faire à manger ce soir ?", il vous indique une réponse "de secours", fiable et équilibrée.

astuces

- Faites un tableau **sur 15 jours** pour avoir des types de plats plus variés

- Faites un tableau **par saison**, pour privilégier par exemple les soupes en hiver et les salades en été...

- Notez ensuite **les plats précis** que vous avez préparés dans un agenda toute l'année durant

- **Réutilisez cet agenda l'année suivante** pour ne plus vous poser de questions !

Types de plats : exemples

(protéine principale entre parenthèses)

1. tarte salée ou pizza (oeuf, fromage OU tofu de chanvre) + crudités
2. croque ou tartines chaudes aux légumes râpés (alternative au fromage)
3. soupe et tartine (tartinafe protéinée)
4. soupe complète (pâtes ou céréales et légumineuses)
5. porridge salé aux légumes verts (avoine ou riz, oeuf ou tofu)
6. salade complète (quinoa ou sarrasin + graines + légumes)
7. salade complète (légumineuses, céréales, légumes)
8. légumes rôtis (+ saucisse de tofu)
9. gratin de pâtes ou lasagnes aux légumes (bolognaise végétale)
10. gratin de légumes (légumineuses, lait végétal) + pain
11. soupe asiatique aux nouilles ou nems végétariens (tofu)
12. céréales, légumes et sauce à la purée d'oléagineux ou aux légumineuses
13. pâtes, légumes et haché végétal (haché végétal aux pois chiches ou au tofu)
14. pâtes ou couscous 100 % légumineuses, sauce aux légumineuses et crudités
15. sarrasin/quinoa, légumes et sauce (sarrasin, quinoa)
16. poêlée de céréales type risotto aux légumes + crème de haricots blancs (haricots blancs)
17. plat mijoté riche en légumes (légumineuses et céréales)
18. dahl et riz (légumineuses)
19. sushis végétariens (tofu)
20. burger/croquettes végétales et crudités (légumineuses ou seitan)
21. apéro dînatoire avec tartinades et crudités + reste de velouté de légumes (tartinades protéinées)

en panne d'idées ?

- Rendez-vous sur [cleacuisine.fr](https://www.cleacuisine.fr) rubrique "Recherche".

Un moteur de recherche par type de plats et par ingrédients est là pour vous guider !
