



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## Alimentation

Cuisiner et manger confinés



Il est souhaitable en période de quarantaine de manger équilibré, un régime exclusif composé de pâte n'est vraiment pas conseillé, ni souhaitable. Avec la propagation du coronavirus, certaines personnes ont pris d'assaut les supermarchés pour faire des provisions de nourriture. Afin de faire des achats réfléchis, quelques petits trucs s'imposent

- Faire quelques réserves afin d'éviter d'avoir à sortir de la maison au sommet de l'éclosion ou si vous deviez tomber malade.
- Planifier les repas de la semaine, qui intègrent fruits et légumes, des céréales complètes et des aliments protéinés.

- Faire l'inventaire de son réfrigérateur et de votre congélateur. Peut-être reste-t-il des fruits et légumes que vous avez congelés, des repas préparés ?
- Gardez un rythme journalier et mangez à heure fixe. Et si vous bougez moins que d'habitude, pensez à adapter les quantités dans l'assiette !

## Comment se préparer pour la pandémie

### Liste des fournitures essentielles



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

Voici quelques conseils pour s'organiser aux mieux ces prochaines semaines en famille :

### Faites participer les enfants à la préparation du repas

Les enfants aiment souvent aider leurs parents à cuisiner. Habituellement nous manquons de temps pour les impliquer dans ce rôle. C'est désormais la bonne occasion de s'y mettre.

Faites participer les enfants dès le choix de la recette. Proposez-leur de choisir parmi 2 ou 3 options d'un livre de cuisine. De nombreux gestes simples peuvent être accomplis

par les enfants. Et selon leur âge, ils peuvent même gérer une recette facile de A à Z. Quelle fierté de déguster un plat que l'on a soi-même cuisiné !

### Infos complémentaires

Cuisez en famille, soit pour le repas de midi, soit pour préparer un délicieux gâteau pour les 4h ? le lien ci-dessous liste 30 recettes faciles à réaliser avec ses enfants

### Fourchette verte - Recettes collations

### Infos complémentaires

#### Planification des repas

- Pensez à planifier en avance vos repas et la liste des courses pour la semaine.
- Appelez le petit commerce du coin afin qu'il vous prépare votre commande de courses en avance. Certaines proposent également un **service en ligne**
- Achetez en priorité : farine, œufs, lait, produits secs en tout genre, pommes de terre, fromages, viande séchée, sauce tomate, fromage râpé.
- Profitez d'acheter de la viande/poisson en action et de la mettre au congélateur.
- Cuisez quelques œufs durs en prévision d'un prochain repas.
- Profitez du temps à disposition pour re-remplir le congélateur; et cuisiner:

Salé: pain, tarte, sauce bolognaise, cakes

Sucré: brioches, cakes, biscuits/cookies, gâteaux, compotes

### Innovez- Amusez-vous !

#### Cuisez avec ce que vous avez sous la main

- Utilisez les aliments qui encombrant le congélateur.
- Triez les armoires pour écouler les produits qui sont périssables rapidement, faites preuve d'imagination avec les fins de paquet !
- Composez vos repas à partir de **restes**
- Cuisez les **épluchures**

- Privilégiez les repas simples : one pot pasta, omelettes, crêpes, pizza maison, risotto, hamburger, quiche aux légumes, cake feta olives tomates séchées, soupes et salades.
- Les légumineuses sont une bonne alternative à la viande (ex. curry de pois-chiche, dhal de lentilles).
- Favorisez le fait-maison (ex. pâte à gâteau, biscuits, pain, etc.) et les produits bruts type farine, œufs, lait, afin de les transformer et de varier les préparations



### Exemple de recette de pain facile et vite préparée :

- 375gr de farine
- 1 cc de sel
- 12gr de levure fraîche
- 300 ml eau tiède

Diluer la levure dans l'eau. Ajouter la farine et le sel. Mélanger grossièrement. Laisser pauser 1h30. Mettre dans un plat à cake et enfournez pendant 25-30 min à 240°

D'autres idées;

## Repas à l'envers

C'est le chamboule-tout à l'extérieur, on en profite pour chambouler nos habitudes en commençant un repas par le dessert ? le plat principal- l'entrée et l'apéro

## Repas à thème

On définit un thème (couleur à l'honneur ? **pays**) et on imagine en famille les menus. On se répartit les réalisations et on se laisse surprendre !

## Varions les plaisirs et amusons-nous

- Repas à la lumière des bougies
- Préparez une jolie table comme pour des invités
- Pourquoi ne pas pique-niquer sur la pelouse ou alors dans le salon. Sortez la couverture de pique-nique !

## Défi santé

On réinvente la pizza-les hamburgers ? nuggets pour en faire des plats sains et savoureux

[Infos complémentaires](#)

## Dégustation sensorielle

On travaille les 5 sens dans un exercice de dégustation

[Infos complémentaires](#)

## Un dîner presque parfait en famille

Chaque soir, un membre de la famille doit réaliser un menu complet qui sera évalué par les autres membres de la famille. On fixe le thème ou les ingrédients imposés et les règles en famille. On évalue le menu ? les animations et la décoration. Le vainqueur aura le droit de choisir le restaurant lorsque la pandémie sera terminée.

## Opération vide-frigo



Imaginer un repas équilibré avec les fonds de frigo et éventuellement du congélateur. Une fois vidé, on en profitera pour le nettoyer et désinfecter à fond. Une pierre deux coups, qui dit mieux ?

## Attention à l'équilibre alimentaire

Pour les midis et les soirs, voici **les recommandations SSN**



N'oubliez pas de bien vous hydrater avec des boissons sans sucre : eau du robinet, tisane, eau gazeuse, 1.5 à 2 litres par jour.

## Table des quantités par repas pour limiter le gaspillage

Produits secs (pâtes, riz, polenta, céréales) : environ 45 à 75gr cru p. pers., en fonction de l'appétit.

Pommes de terre : 200gr cru

Pain : 1 à 2 tranches

Légumes : 150 gr

Protéine par personne : viande, volaille, crustacés, poisson : 100- 120 gr pour un adulte, 2-3 œufs, fromage : 30gr pâte dure, 60gr pâte molle, fromage blanc/yogourt 150gr.

Tofu : 100-120gr. Légumineuses : 60 à 100gr cru.

1CS d'huile par personne et par repas (olive ou colza, à varier)

Si vous avez encore faim après le repas, prenez un fruit ! Sinon augmentez la quantité de féculents.

## Hygiène lors des repas

Tout le monde se lave les mains en rentrant des courses, avant de manipuler les aliments, avant de passer à table et après. Essuyez-vous les mains avec du papier jetable et lavez très régulièrement les linges à haute température.

Préférez laisser égoutter la vaisselle, vous gagnerez du temps pour faire autre chose et vous ne contaminerez pas les linges. Pour rappel, garder un linge pour les mains et un linge pour la cuisine.

Mettre au lave-vaisselle à haute température planches et couteaux (70 degrés).

Cuisez bien la viande (+ de 65 degrés).

Couvrez les casseroles pendant la cuisson.

Gardez bien au frais les aliments à risque (viande, fromage, poisson, plats cuisinés, produits laitiers)

## N'oublions pas de bouger

Pourquoi ne pas prendre un peu l'air, en famille uniquement et en respectant les distances, tout en profitant pour ramasser :

- Les dents de lion
- Les orties
- Les morilles car qui dit cerisiers en fleurs, dit morilles !
- Le cerfeuil
- Les asperges sauvage<

## Informations complémentaires

Idées de collation - Kesk'on krok' pour le goûter, de Fourchette verte

Idées de collation originale à faire avec les enfants

L'OSAV répond aux questions les plus fréquentes des particuliers et des professionnels sur les conséquences pour le secteur alimentaire de la situation extraordinaire liée au coronavirus - [Plus d'infos](#)

Keep calm and eat smart

Idées de recettes