

Guide Meal Prep Express

Cuisi'Frigo - cuisifrigo.com

Le principe

- 2 heures le dimanche = 5 dejeunerers prêts
- Cuisez en grandes quantites : riz, quinoa, legumes rotis
- Assemblez au dernier moment pour garder le croquant

La methode en 4 etapes

- 1. Choisissez 2 proteines, 2 feculents, 3 legumes
- 2. Lancez d'abord les cuissons longues (four, riz)
- 3. Pendant ce temps, decoupez et assaisonnez
- 4. Repartissez dans des contenants hermetiques

Conservation

- 3 a 4 jours au frigo pour la plupart des plats
- Congelez les sauces et plats mijotes
- Gardez les sauces a part pour eviter le ramolli

Idees de combinaisons

- Poulet + riz + brocoli roti
- Tofu + quinoa + courgettes grillees
- Oeufs durs + patates douces + epinards

