



Cuisiner une fois, manger toute la semaine

La préparation de repas pour les familles pressées

Camille Fabre

Cuisiner une fois, manger toute la semaine

La préparation de repas pour les familles pressées

Camille Fabre

© 2026 Camille Fabre. Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite sans l'autorisation de l'auteur.

Cet ouvrage a été rédigé avec l'assistance d'une intelligence artificielle, puis relu et validé par son auteur.

Mis en page avec Makebook.

Sommaire

Pourquoi préparer à l'avance

.....

Le matériel et l'organisation

.....

Le plan de la semaine

.....

Cuisiner en deux heures

.....

Conserver, réchauffer, tenir dans la durée

.....

CHAPITRE 1

Pourquoi préparer à l'avance

Il est 18 h 40. Les enfants ont faim, le frigo est à moitié plein, et personne n'a la moindre idée de ce qu'il y a à dîner. Cette scène n'a rien d'un échec personnel : c'est le résultat d'une décision que l'on prend chaque soir, à l'heure où l'on a le moins d'énergie pour la prendre.

La préparation de repas déplace cette décision. Au lieu de choisir, courir et cuisiner sous pression cinq soirs sur sept, tu consacres une session à tout organiser : un moment calme, une liste de courses, quelques plats qui se complètent. Le reste de la semaine, il ne s'agit plus que de réchauffer et d'assembler.

Ce que tu gagnes vraiment

- **Du temps en semaine** : plus d'heure perdue à décider, à faire les courses au dernier moment ou à cuisiner après le travail.
- **Moins de gaspillage** : tu achètes ce que tu as prévu de cuisiner, et ce qui est acheté est utilisé.
- **Des repas plus variés** : prévus à l'avance, ils échappent au réflexe des pâtes du mardi soir.
- **Une charge mentale allégée** : la question « qu'est-ce qu'on mange ? » reçoit sa réponse le dimanche, une fois pour toutes.

À retenir

Tu n'as pas besoin de cuisiner mieux. Tu as besoin de décider moins souvent.

Ce que cette méthode ne demande pas

Pas de boîtes assorties par dizaines, pas de tableau à remplir, pas de repas identiques du lundi au vendredi. Une session de deux heures, un peu de méthode, et un menu que ta famille a envie de manger. Les chapitres suivants te donnent le matériel, le plan et le déroulé minute par minute.

CHAPITRE 2

Le matériel et l'organisation

Bonne nouvelle : une cuisine ordinaire suffit. La préparation de repas ne repose pas sur un équipement coûteux, mais sur quelques objets qui évitent de perdre du temps pendant la session.

L'essentiel

- Deux grandes plaques de four et un grand plat à gratin, pour cuire en parallèle.
- Une ou deux grandes casseroles et une poêle large.
- Des boîtes hermétiques de tailles différentes, **de préférence en verre** : elles passent au four et au micro-ondes.
- Un bon couteau et une planche stable. C'est là que se gagne ou se perd la moitié du temps.
- Des étiquettes et un feutre, pour noter le contenu et la date de chaque boîte.

Une cuisine qui travaille avec toi

Avant de commencer, libère le plan de travail et vide le lave-vaisselle. Range les ingrédients par famille : les légumes ensemble, les féculents ensemble, les protéines ensemble. Tu sauras toujours où chercher, et tu verras en un coup d'œil ce qu'il te reste à faire.

Une session de préparation réussie se décide avant d'allumer le four.

— Règle d'or de la cuisine organisée

Astuce

Lance la musique ou un podcast. Deux heures de cuisine passent bien plus vite quand on n'a pas l'impression de faire une corvée.

Le plan de la semaine

Le plan est la partie la plus utile de la méthode, et celle que l'on est le plus tenté de sauter. Dix minutes de réflexion le samedi valent mieux qu'une heure de rattrapage le mercredi.

Cuisiner des briques, pas des menus figés

Plutôt que de préparer cinq plats complets, prépare des **briques** que tu assembles différemment chaque soir : une céréale, une ou deux protéines, deux plateaux de légumes rôtis, une sauce. Le lundi, tu les sers en bol ; le mercredi, en wrap ; le vendredi, en gratin avec un peu de fromage.

Un exemple de semaine

- **Une céréale** : du riz ou du boulgour, cuit en grande quantité.
- **Deux protéines** : des pois chiches rôtis aux épices et des cuisses de poulet au four.
- **Deux légumes** : un plateau de courges et carottes, un autre de brocolis et poivrons.
- **Une sauce** : un yaourt citronné aux herbes, qui relève tout.
- **Un extra frais** : des crudités coupées le jour même, pour la texture.

Le bon rythme

Prépare quatre repas, pas sept. Les restes, les œufs et les soirs improvisés comblent le reste de la semaine sans culpabilité.

Écris ton plan sur une feuille, puis établis la liste de courses à partir de lui, rayon par rayon. Tu ne dois acheter que ce qui est écrit : c'est ce qui rend la méthode économique.

CHAPITRE 4

Cuisiner en deux heures

Le secret d'une session efficace, c'est l'ordre. On commence par ce qui prend le plus de temps sans demander d'attention, et on garde pour la fin ce qui exige d'être présent.

Le déroulé

- **0 h 00** : allume le four, lave et coupe tous les légumes, enfourne le premier plateau.
- **0 h 20** : mets l'eau de la céréale sur le feu, assaisonne les cuisses de poulet et enfourne-les à côté.
- **0 h 40** : prépare la sauce et les pois chiches pendant que tout cuit.
- **1 h 10** : sors le premier plateau, enfourne le second, remue la céréale.
- **1 h 40** : sors le poulet, laisse reposer, goûte et rectifie l'assaisonnement.
- **2 h 00** : répartis dans les boîtes, étiquette, nettoie.

Les erreurs qui font perdre du temps

La première est de tout cuire l'un après l'autre : le four et les feux peuvent travailler ensemble. La deuxième est de vouloir trop faire :

une session ambitieuse un dimanche te dégoûte de recommencer le suivant. La troisième est de ne pas goûter : une préparation fade se mange mal, même bien conservée.

Mieux vaut une session modeste que l'on refait chaque semaine qu'un grand festin que l'on ne refait jamais.

— Camille Fabre

Pour aller plus vite

Lance la vaisselle pendant que le dernier plat cuit : tu termines la session en même temps que la cuisson, et la cuisine est déjà rangée.

CHAPITRE 5

Conserver, réchauffer, tenir dans la durée

Un repas préparé n'est utile que s'il reste bon et sûr jusqu'au moment où on le mange. Deux règles suffisent : refroidir vite, conserver au froid.

Conserver sans risque

- Laisse refroidir les plats **moins de deux heures** à température ambiante avant de les mettre au frais.
- Au réfrigérateur, consomme les plats cuisinés **dans les trois à quatre jours**.
- Ce que tu ne mangeras pas dans ce délai va au congélateur dès le premier jour, avec une étiquette datée.
- Un plat cuisiné congelé se garde en général **jusqu'à trois mois** sans perdre en qualité.

Réchauffer correctement

Réchauffe à cœur, jusqu'à ce que le plat soit bien chaud partout, et jamais plus d'une fois. Remue à mi-chauffe au micro-ondes pour éviter les zones tièdes. Ajoute la sauce fraîche et les crudités au dernier moment : c'est ce qui donne l'impression d'un repas préparé le jour même.

Précaution

En cas de doute sur l'odeur, l'aspect ou la durée de conservation, ne mange pas. Cette méthode n'a de valeur que si elle reste sûre pour toute la famille.

Tenir dans la durée

Les premières semaines sont enthousiastes, puis la lassitude arrive. Change une brique par semaine : une épice, une sauce, un légume de saison. Garde un soir libre. Et si une semaine saute, recommence la suivante sans t'en vouloir : la méthode est faite pour s'adapter à ta vie, pas pour la contraindre.