

Opter pour des produits qui se conservent relativement longtemps

Certains aliments ont une durée de conservation plus longue que d'autres et peuvent être utilisés notamment en solution de dépannage.

C'est le cas par exemple des **produits d'épicerie**, vendus sous format sec : les pâtes, le riz, le blé, la semoule, la purée en flocons, les légumes secs. Ils peuvent se garder plusieurs mois dans vos placards.

Les **conserves** sont également un bon moyen de stocker des produits alimentaires pendant un temps assez long. Petit plus : elles contiennent des ingrédients déjà cuits, ce qui permet de gagner du temps lors de la préparation du repas.

Les conserves sont généralement moins chères que le même produit à l'état frais lorsque ce n'est pas la saison, et représentent ainsi une bonne solution de substitution aux produits frais quand votre réfrigérateur est vide ou lorsque ce n'est pas la saison (c'est le cas par exemple des tomates mais aussi d'autres légumes saisonniers).

Petits conseils malins pour utiliser ses conserves :

- **Les féculents ou les conserves de légumes** peuvent facilement accompagner vos plats de viandes, poissons ou œufs. Il suffit de les réchauffer dans une poêle avec l'assaisonnement souhaité ou de façon plus « élaborée ».
- **Les conserves de poissons** (thon, sardines, saumon) peuvent compléter les gratins, les quiches ou les flans de légumes. Cela vous permet d'assaisonner les plats et d'éviter que le tout soit trop sec.
- **Les conserves de fruits** sont une bonne alternative aux fruits frais. Pourquoi ne pas les utiliser en guise de dessert ou pour compléter une salade de fruits frais ?
- **Les plats cuisinés** sont parfois très utiles quand on est pressé par le temps ou que les placards sont vides. Mais pensez à bien lire les étiquettes pour limiter les plats contenant plus de 10 % de matières grasses.