

LES AIDES CULINAIRES : LE COUP DE POUCE MALIN !

Selon les français*, il existe des freins principaux au "bien manger"¹ :



Le manque de budget
pour **52 %** d'entre eux



Le manque de temps
pour **27 %**



Le manque d'inspiration
pour **20 %**

Et les habitudes alimentaires évoluent !



Moins de temps
passé en cuisine



Tendance :
recherche de recettes simples,
pratiques, équilibrées...
Mais avec du goût !



Les aides culinaires
deviennent un incontournable :
bouillon cube, sauce,
mélange d'épices, fonds, fumets...

LES AVANTAGES DES AIDES CULINAIRES

Simplicité & praticité



S'intègrent aux recettes
et équipements du quotidien,
comme le air fryer**



Donnent du goût facilement



Permettent de varier les saveurs
simplement et rapidement

Durabilité & accessibilité



Astuces anti-gaspi pour
transformer les restes
de la veille



Permettent d'aller vers plus
de recettes végétariennes



Accessibles au plus grand
nombre

* Français âgés de 18 ans et plus

** Friteuse à air

Sources :

1. Etude Opinionway sur Le Bien Manger - 3 avril 2025

LES AIDES CULINAIRES EN PRATIQUE

Chaque aide culinaire apporte une touche différente selon la recette préparée !

QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES POUR 4 PERSONNES :

Riz pilaf aux champignons



- ☒ Faites bouillir 500 ml d'eau avec **un cube de bouillon végétal**
- ☒ Faites revenir dans une casserole 300 g de champignons et 1 oignon coupé en lamelles, avec de l'huile.
- ☒ Ajoutez 250 g de riz, mélanger le tout puis déglacez avec le bouillon végétal.
- ☒ Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à absorption complète du liquide, puis saupoudrez de parmesan.

 Préparation : 15 minutes

 Cuisson : 20 minutes

Fajitas de poulet au air fryer



- ☒ Découpez 4 blancs de poulet, 2 poivrons et 1 oignon en lamelles, puis mélangez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile et un mélange d'épices air fryer.
- ☒ Faites cuire le tout pendant 20 minutes au air fryer à 190°C.
- ☒ Découpez en petits cubes les condiments : 1 oignon, 2 tomates, du piment et de la coriandre, puis mélangez-les avec du jus de citron vert.
- ☒ Dans un wrap, disposez le poulet, les légumes cuits et les condiments sur le dessus.

 Préparation : 15 minutes

 Cuisson : 20 minutes

Les aides culinaires permettent aussi de cuisiner des recettes anti-gaspi, en transformant...

Un reste de soupe



En une sauce onctueuse
ou en base de pâte à
cake salé

Le plat de la veille



En un plat revisité grâce
à un mélange d'épices
ou à une sauce