

# Manger **sain** en dépensant **moins**

## 10 conseils pour **plus** tirer parti de son porte-monnaie

Il y a de nombreuses façons de réduire le coût des courses alimentaires. Les trois étapes principales sont:

**planifier** avant d'acheter  
**acheter** les articles au meilleur prix  
**préparer** les repas de préférence à la maison

1

### Très important : planifiez!

Avant de faire les courses, planifiez vos menus pour la semaine. Cela vous aidera à éviter l'achat compulsif d'aliments qui ne sont pas nécessaires, les "extras", qui habituellement font considérablement augmenter le montant total des courses.

Prévoir souvent des plats mijotés à base de légumes frais et de légumes secs. Ce sont des préparations très économiques et nutritives. Tenez compte des aliments que vous avez à la maison (dans le placard, le réfrigérateur et le congélateur), et faites une liste de ce qu'il vous manque.



2

### Cherchez le meilleur prix : comparez

Consultez le journal local, la publicité des magasins du quartier, des marchés et des supermarchés pour trouver les meilleures offres et promotions. Demandez s'ils délivrent des cartes de fidélité offrant des réductions spéciales ou des jours particuliers avec des prix plus intéressants. Cherchez les offres du jour ou de la semaine. Demandez ou cherchez dans le rayon, sous le produit, le "prix à l'unité" ou "le prix au kg". Il est utile de comparer différentes marques et différents conditionnements du même produit afin de déterminer le meilleur rapport qualité/prix.



3

### Achetez des aliments de saison

Acheter les fruits et légumes de saison peut considérablement réduire la dépense et favorise la fraîcheur et le goût des produits.

Si vous n'utilisez pas tout de suite tout ce que vous avez acheté, vous pouvez préparer certains des légumes frais et les congeler, ou bien cuisiner des fonds de sauces ou des plats à l'étouffée, ratatouilles, etc., pour ensuite accompagner les plats du menu de la semaine. Si vous le pouvez, achetez des aliments en vrac, ils sont souvent moins chers.

4

### Les aliments conçus pour gagner du temps à la cuisson... peuvent être PLUS chers

Les produits présentés sous l'appellation "produits de confort" (plats préparés, plats surgelés, légumes et salades prêts à consommer, riz précuit, etc.) conçus pour gagner du temps à la cuisson, peuvent vous coûter plus chers que si vous achetez les produits frais, sans aucune préparation.



5

### Les aliments les plus intéressants: bons, nutritifs et bon marché

Certains aliments sont particulièrement bon marché tout au long de l'année: par exemple les légumes secs qui présentent une grande richesse nutritionnelle. Autre exemple, les oeufs, riches en protéines d'origine animale, sont plus économiques que la viande et le poisson, et sont d'excellents substituts. Parmi les fruits secs, les noix sont habituellement les moins chères. On peut trouver à présent du poisson d'élevage de grande qualité à bon prix. Les sardines, les anchois et les maquereaux sont

# Manger **sain** en dépensant **moins**

## 10 conseils pour **plus** tirer parti de son porte-monnaie

aussi bon marché et très nutritifs. Parmi les viandes, retenons le poulet et le lapin. Pour les légumes, choisir ceux de saison et les plus répandus. Les légumes surgelés restent aussi une bonne option. Concernant les fruits, rappelez-vous qu'il faut toujours sélectionner ceux de la saison. En hiver : oranges, mandarines, pommes et poires. En été : pastèques, melons, et abricots.

6

### Cuisinez une fois... des repas pour toute la semaine!

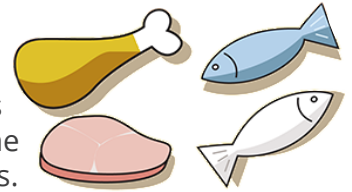
Pendant votre temps libre, préparez quelques bases des recettes que vous ferez au cours de la semaine : vous pouvez cuire des légumes secs, du riz ou des pâtes, des pommes de terre avec leur peau, et préparer des sauces. Vous pouvez ensuite les conserver au réfrigérateur ou les congeler dans de petits récipients. Vous pouvez ainsi les utiliser dans la semaine en les combinant aux aliments frais que vous achetez. Demandez à vos aînés, amis et voisins, qui ont de l'expérience, des conseils de recettes et techniques culinaires, ainsi que leur façon d'optimiser les repas.



7

### Ajustez les quantités... et laissez s'exprimer la créativité

En ajustant la quantité des portions à la nécessité de chaque personne vous éviterez les restes; si toutefois vous en avez, réutilisez-les : changez leur préparation en ajoutant des ingrédients et en les condimentant avec des épices et des herbes aromatiques. C'est une excellente façon de tirer profit des restes et de faire des économies. Vous pouvez par exemple ajouter une sauce tomates/oignons à des restes de poulet ou mélanger les restes de poulet à une salade. Les restes de légumes cuits à l'eau peuvent servir pour préparer un bon gratin. Rappelez-vous que jeter de la nourriture, c'est jeter de l'argent !



8

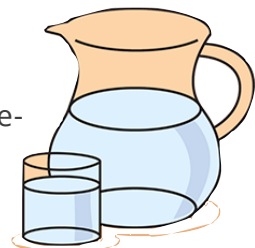
### Conservez correctement les aliments

Vérifiez la température du réfrigérateur et prêtez une attention particulière à l'ordre et à la propreté des placards. Un aliment mal conservé s'abîme plus vite et peut être dangereux pour la santé. Pour plus d'information sur la conservation des aliments, consultez: Quatre normes pour préparer des aliments sûrs.

9

### Si vous devez manger à l'extérieur...

Manger souvent hors de chez soi peut coûter cher. Économisez en profitant des offres et des réductions, des plats uniques bien équilibrés, des plats du jour, etc. Souvenez-vous que la solution du panier-repas ou celle du sandwich plus un fruit peut être d'une grande aide. Quant à l'eau, c'est la boisson la plus saine et la moins chère.



10

### Les extras font grimper la facture

Bonbons, boissons sucrées, pâtisseries, plats précuits, apéritifs salés, sucreries, boissons alcoolisées, etc. devront occuper le moins de place possible dans le panier de courses. Ce ne sont pas des aliments basiques et ils peuvent fréquemment déséquilibrer l'alimentation ainsi que le budget.

**Vous trouverez plus d'informations ici:**

<http://salutpublica.gencat.cat>  
<http://canalsalut.gencat.cat>

Source : adaptation d'un document du  
 Department of Agriculture.  
 Center for Nutrition Policy and Promotion.  
 Septembre 2011

# Pour manger bien, bon et pas cher

## Planification de déjeuners et dîners pour une semaine d'été

Déjeuners	Dîners
Macaroni aux légumes sautés à la poêle et fromage Boudin à la plancha (au grill) avec salade verte et carottes crues Pastèque	Pommes de terre avec haricots verts Cuisse de poulet rôti avec tomates et oignons Pomme
Salade de lentilles avec vinaigrette à la moutarde Colin pané avec courgettes et oignons au four Pêche	Soupe de melon aux lardons Omelette nature avec pain frotté à la tomate Yaourt nature
Gazpacho Poêlée de pâtes avec côtes de porc Melon	Salade variée avec des morceaux de pommes Dinde à la plancha Poires en morceaux avec yaourt nature
Lapin avec rondelles de pommes de terre, tomates, oignons au four Pommes et bananes en morceaux avec filet de chocolat	Flan de riz Daurade au four avec légumes Cerises
Aubergines farcies aux légumes et du riz Anchois frits avec salade verte et carottes crues Abricots	Potage froid de poireaux et pommes de terre Filet de porc avec ratatouille Pêche
Pavé de pois chiches Maquereau à la plancha avec salade verte et olives Pastèque	Salade de pâtes, tomates et maïs Omelette aux courgettes Yaourt nature
Salade aux noix, raisins secs et pignons de pin Paëlla de légumes, viande et poisson Macédoine de fruits frais et menthe	Gazpacho Pizza maison aux légumes, jambon cuit et fromage Melon

L'eau pour boire, du pain pour accompagner les repas, de l'huile d'olive pour cuisiner et assaisonner

### Crème froide de poireaux et pommes de terre

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 poireaux moyens  
3 pommes de terre moyennes  
1 petit oignon  
de l'eau  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
5 cuillères à soupe de crème fraîche  
Sel et poivre

#### Préparation

1. Coupez les poireaux, les pommes de terre et l'oignon en petits morceaux.
2. Faire revenir l'oignon puis ajoutez les poireaux. Laissez cuire 5 minutes et ajoutez les pommes de terre, puis le sel et le poivre. Laissez sur le feu encore 5 minutes.
3. Ajoutez de l'eau, suffisamment pour couvrir les légumes, et laissez cuire 30 minutes.

4. Une fois les légumes cuits, égouttez-les et réservez le bouillon.
5. Mixez les légumes et ajoutez peu à peu le bouillon réservé jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajoutez enfin la crème fraîche et mélangez bien.
6. Mettez la crème au réfrigérateur jusqu'au moment de la servir.

#### Observation culinaire

La crème fraîche peut être remplacée par du lait, un lait végétal ou du fromage.

#### Commentaire alimentaire

Les crèmes froides de légumes sont une excellente façon d'intégrer des légumes dans le menu hebdomadaire pendant les mois de chaleur. Accompagnez cette recette, idéale comme entrée, d'un plat principal comprenant une pièce de viande ou de poisson, ou des œufs, accompagné d'une garniture de légumes crus.

# Pour manger bien, bon et pas cher

## Planification de déjeuners et dîners pour une semaine d'hiver

Déjeuners	Dîners
Pois chiches aux épinards et œuf dur Salade de tomates et fromage frais Poire	Jardinière de légumes et pommes de terre Brochettes de poulet aux champignons Raisin
Riz aux moules Salade verte avec des noix grillées Tranches d'orange et banane	Crème de potiron Hamburger aux oignons et chips Yaourt naturel
Ragoût de lentilles Salade de laitue, oignon et olives Mandarines	Gratin de brocolis et carottes Maquereau au four à la tomate Pomme
Pâtes sauce tomate et fromage Saucisses ouvertes à moitié et au long avec artichauts au four Yogourt naturel	Soupe de légumes avec du riz Omelette aux aubergines avec du pain à la tomate Mandarines
Hachis de pomme de terre et de chou Dinde au grill au curry et laitue Raisin	Courgettes farcies Filet de porc aux oignons, au four Poire
Ragout de bouillon de légumes, nouilles et viande Macédoine de fruits frais	Salade de scarole à l'orange Omelette au fromage avec pain à la tomate Banane
Cannelloni d'épinards Poulet aux prunes et amandes Orange au miel	Merlu pané avec salade de tomates et carottes Yaourt naturel avec pomme

L'eau pour boire, du pain pour accompagner les repas, de l'huile d'olive pour cuisiner et assaisonner

### Riz aux moules et aux artichauts

#### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz  
4 artichauts  
750 g de moules fraîches dans leurs coquilles  
1 gros oignon  
2 grandes tomates mûres  
1 gousse d'ail  
2 l de bouillon (de légumes et de la cuisson des moules)  
4 - 5 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de persil haché  
Sel

#### Préparation

1. Faire un sauté d'oignons, d'ail, de tomates et d'huile
2. Dans une casserole à part mélanger les artichauts épluchés et morcelés, puis ajoutez le sauté
3. Dans une casserole déposez les moules nettoyés et couvrir, cuire à la vapeur les moules pendant quelques minutes jusqu'à leur ouverture complète, versez le jus dégagé et conservez-le.

4. Par la suite, ajoutez le riz au sauté, mélangez et laissez-le reposer quelques minutes.
5. Ajoutez le bouillon végétal et versez le jus de moules. Rectifiez la quantité de sel
6. Quelques minutes avant la cuisson du riz, ajoutez les moules.
7. Servez le dans une assiette creuse avec quelques feuilles de persil haché

#### Observation culinaire

Ce plat peut également être préparé à la seiche ou de calmar.

#### Commentaire alimentaire

Le riz aux moules et aux artichauts est un excellent et savoureux plat principal unique complet.